

Vyniasa Yoga  
Hatha Yoga

Tecniche di respiro

Yoga terapia  
e lezioni individuali



Yoga Mamma

Corso di  
preparazione  
alla nascita.

*Diventare  
Mamma,  
dolcemente.*

● ● ● GLI OBIETTIVI:

Essere nell'esperienza  
del travaglio e del parto

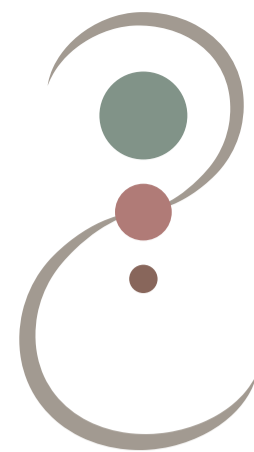
Avere piena consapevolezza delle  
capacità del proprio corpo

Accogliere la trasformazione

Essere attraversate

Accogliere il bambino

# Chiara Yoga



**PERCORSO DI PREPARAZIONE AL PARTO SECONDO NATURA  
CON LO YOGA.**

*Immergiti... ascoltati... trasformati.*

**DAL 3° MESE FINO AL PARTO.**

● **BENEFICI:**

**Mobilità** bacino e zona sacro lombare.

**Rinforzo** e consapevolezza muscoli utero, pavimento pelvico.

**Sostegno** di una buona forma fisica al fine di evitare tutti quei disturbi tipici della gravidanza: nausea, sciatalgia, ecc...

● **IMPARARE A RILASSARSI:  
APERTURA, ESPANSIONE, AFFIDAMENTO.**

Flessibilità, movimento, incontro con il limite.

Respiro e respiro pelvico.

Fiducia in sé stesse e nel bambino.

Respiro come strumento antalgico durante le contrazioni.

La forza del corpo.

● **ACCOGLIERE IL PROPRIO BAMBINO**

Le posizioni che favoriscono il giusto posizionamento del bimbo.

Le posizioni, i movimenti e il respiro per il travaglio.

Condividere con altre donne aneddoti ed esperienze.

Trasformarsi con armonia.



**Il corso sarà integrato con la presenza dell'ostetrica Graziella Volpe**, consulente professionale in allattamento materno IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant), con esperienza territoriale e ospedaliera, ora libera professionista.

Al ritorno a casa, dopo il parto, con il tuo bambino, potrai essere supportata, se ne hai la necessità, sia da consulenze telefoniche sia al tuo domicilio.

**Graziella Volpe**

Cell. 3475543498

Email: graziellavolpe63@gmail.com

[www.chiara.yoga](http://www.chiara.yoga)  
f chiara yoga