ANTONELLA SOLIDORO
Operatrice Yoga e Doula

YOGA POST-PARTO

GIOIE DELLA MATERNITÀ

Lo yoga post parto(da zero a 6 mesi) aiuta la donna a ritrovare l'equilibrio psico-fisico, in un momento di adattamento ai cambiamenti che avvengono nella sua vita e nella coppia.

Quali i benefici?

- **Allevia le tensioni e il mal di schiena**
- **Migliora l'aspetto fisico, la memoria, la concentrazione e la postura**
- **Rafforza schiena, braccia e gambe**
- **Aumenta l'energia**
- **Mantiene il corpo elastico**
- **Combatte lo stress,la depressione post partum, la stanchezza e la cefalea.**

Il momento più adatto per iniziare è 6/8 settimane dopo il parto (nel caso di parto cesareo è necessario aspettare un pò di più) , in modo tale da rafforzare il legame tra genitore e figlio, facendo godere dei benefici dello yoga anche il piccolo, che scoprirà il corpo e le sue potenzialità, stimolando i primi movimenti dal gattonamento ai primi passi.

Arrivare con dieci minuti in anticipo. Portare tappetino, coperta e almeno un due, tre cuscini e un guanciale. Nelle pratiche di rilassamento, distese sul pavimento, assumerete la posizione sul fianco e per renderla comoda servono due/tre cuscini e un guanciale. Qualche giochino per il bambino. Lezioni e programmi individuali possono essere concordati contattandomi personalmente.