



**TALLER: IOGA MARES I NADONS (0-12 M)**  
**Imparteix: Francesca Giusti**

**DESCRIPCIÓ DEL TALLER**

Este grupo de “mamas y bebés” es una clase especial, va dirigida principalmente a la mujer. Es una clase donde las mamás empiezan a mover su cuerpo, después de un embarazo y de un parto. Después del parto la práctica yoguina juega un papel fundamental, ya que atiende las necesidades físicas, emocionales y espirituales de la madre.

Practicar yoga junto a tu bebé con otras madres en la misma situación se convierte en una experiencia única para el bebé y la madre. Durante la práctica además de poder seguir practicando Yoga sin necesidad de separarse de su bebé, conocerá otras mamás en su misma situación y se creará de forma natural una “red de apoyo”.

**Imparteix** Francesca Giusti

Madre, Maestra Reiki, Reflexologa Podal, Profesora Yoga Adultos, Yoga Embarazadas, Yoga Mamas&Bebes, Yoga en Familia, Yoga Niños.