



TALLER: IOGA MARES I NADONS (0-10 M)
Imparteix: Francesca Giusti

DESCRIPCIÓ DEL TALLER

Aquest grup de “mames i bebès” és una classe especial, va dirigida principalment a la dona. És una classe on les mares comencen a moure el seu cos, després d'un embaràs i d'un part. Després del part, la pràctica del ioga juga un paper fonamental, ja que atén les necessitats físiques, emocionals i espirituals de la mare.

Practicar ioga al costat del teu bebè amb altres mares en la mateixa situació es converteix en una experiència única per al bebè i la mare. Durant la pràctica, a més de poder continuar practicant ioga sense necessitat de separar-se del teu bebè, coneixeràs altres mares en la seva mateixa situació i es crearà de manera natural una “xarxa de suport”.

Imparteix: Francesca Giusti

Mare, Mestre Reiki, Reflexologa Podal, Professora ioga Adults, ioga Embarassades, ioga Mames&Bebès, ioga en Família, ioga Nens.