



## Corso di yoga in gravidanza

Lo yoga allenta le tensioni del corpo e lo prepara a questo evento dando elasticità, forza fisica e fiducia in se stesse e nelle proprie capacità.

Durante gli incontri si lavorerà oltre che con posizioni yoga specifiche, con il respiro, il training autogeno per il parto che induce un profondo rilassamento e permette di abbassare la soglia di percezione del dolore e l'auto shiatsu per agire su gambe gonfie, nausea, insonnia etc.

Portare tappetino e abiti comodi

*Il corso è tenuto da Giovanna Ferrari*

*Operatore parto*

*Operatore shiatsu professionista iscritto alla Fisieo  
(Federazione Italiana Shiatsu)*

Contattare 349.83.23.690 dopo le 16.30 [info.ferrari.g@gmail.com](mailto:info.ferrari.g@gmail.com)