

# YOGA MAMA

## PROGRAMMA del corso

sab 9 maggio (9.30 - 11.30)	<b>LA VALIGIA DELLA PRATICA</b>	Come creare la nostra "VALIGIA"	"Posto al Sicuro"	Disturbi in Gravidanza e come lo Yoga ci viene in aiuto	Pratica in Gravidanza (le basi)	Yoga
ven 15 maggio (17.00 - 19.00)	<b>IL CUORE DEL RESPIRO</b>	Respirazione YOGICA COMPLETA e Mantra	Il respiro come RISORSA	Respirazione CUORE - GREMBO	Pratica Yoga in Gravidanza e vocalizzi	
sab 23 maggio (9.30 - 12.00)	<b>LE RISORSE INTERIORI</b>	Incontro con la Dott.ssa Carolina Guidetti - Ostetrica		IL VALORE di ogni Gravidanza	Pratica Yoga Surya namaskar <i>"il Sole che c'è in te"</i>	
sab 30 maggio (9.30 - 11.30)	<b>LA DEA MADRE</b>	Le DEE nello YOGA	<i>"Io sono una Dea"</i> Le risorse di una Mamma	Pratica Yoga <i>"Io sono una Dea"</i>		
sab 6 giugno (9.30 - 11.30)	<b>NON SEI SOLA!</b>	Yoga è UNIONE	Io, te, noi..INSIEME!	NON SEI SOLA!	Pratica Yoga "uso dei PROPS in Gravidanza"	

