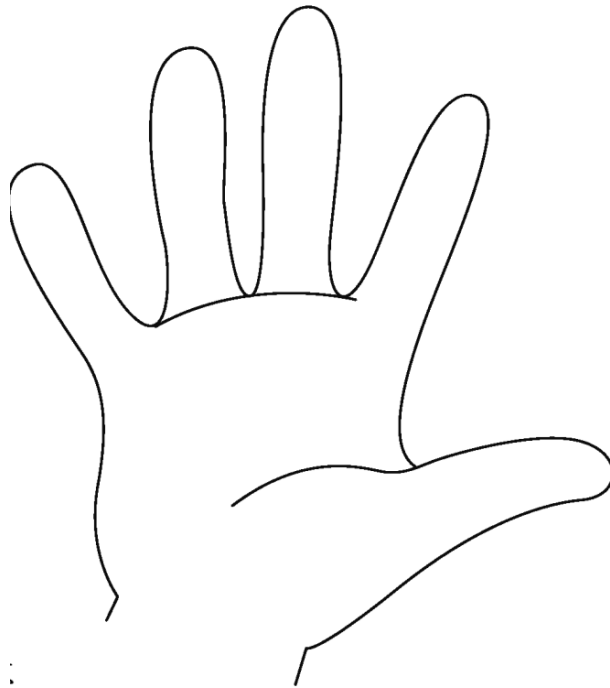




Non sei sola

Lo yoga è unione tra te stessa e il cosmo interno. Ricorda che tu ne sei parte ...che puoi chiedere aiuto e cercare sostegno. Non sei mai sola.

Scrivi su ogni dito della mano che trovi qui sotto il nome delle persone a cui potresti chiedere aiuto, a cui senti che puoi fare riferimento in qualsiasi istante...



Ci sono sempre persone pronte ad aiutarti, a darti una mano, a tenderti la mano...

Mai come nel momento della gravidanza e nel post parto le mamme hanno bisogno dell' aiuto e di persone vicine.

Accogli la vicinanza e il supporto con gratitudine 😊

