

YOGA in GRAVIDANZA

PROGRAMMA

9.30 - 11.30

sab 16 gennaio	LA VALIGIA DELLA PRATICA	Come creare la nostra "VALIGIA"	"Posto al Sicuro"	Disturbi in Gravidanza e come lo Yoga ci viene in aiuto	Pratica Yoga in Gravidanza I CHAKRA
sab 23 gennaio	LA VOCE DEL CUORE	Respirazione CUORE - GREMBO	La RISORSA: il cuore del respiro	Mantra e canto carnatico	Pratica Yoga Vocalizzi in Gravidanza
sab 30 gennaio	IN ASCOLTO	La gravidanza: trasformazione e rinascita	Incontro con la Dott.ssa Carolina Guidetti - Ostetrica		Pratica "uso dei PROPS" in Gravidanza
sab 6 febbraio	LA DEA MADRE	LE DEE nello YOGA	Pratica "Energia della Madre Terra"	"Io sono una Dea"	
sab 13 febbraio	Non sei sola!	Pratica Yoga	YOGA è UNIONE	IL COLLAGE, la nostra ancora visiva	Conclusione