

## YOGA IN GRAVIDANZA

Una pratica di yoga che permette alle future mamme di dedicarsi del tempo personale, per portare consapevolezza a sé stesse e alla vita che sta crescendo dentro di loro. Sempre più esperti nel campo neo-natale confermano i numerosi benefici che la pratica di yoga può portare durante i mesi della gravidanza. Un lavoro completo sulla postura e muscolatura di tutto il corpo e del pavimento pelvico, un aiuto per prendere consapevolezza delle proprie emozioni e del respiro, per la digestione e per prevenire gli sbalzi di pressione arteriosa, una pratica dedicata al movimento in sicurezza. La lezione è condotta da un'insegnante certificata per lo Yoga in Gravidanza e Post Parto, diplomata Yoga Alliance.

**Per info e iscrizioni** [info@wanderlustbz.com](mailto:info@wanderlustbz.com)

**Dove?** Presso il Centro Wanderlust - Yoga & Movimento in Via Bottai 14, 39100, Bolzano

**Orario lezioni** ( a partire dal 12 Settembre 2022 )  
LUNEDI' 16:45 - 17:45

## YOGA IN GRAVIDANZA

OGNI LUNEDÌ  
dalle 16:45 alle 17:45

Wanderlust Yoga & Movimento Via Bottai 14, BZ

Tel: 3337194064 | E-mail: [info@wanderlustbz.com](mailto:info@wanderlustbz.com)  
[www.wanderlustbz.com](http://www.wanderlustbz.com)