

WATER YOGA IN GRAVIDANZA

PERCHE' PREPARARSI AL PARTO PRATICANDO LO YOGA IN ACQUA

Praticando lo yoga la madre in attesa invita l'armonia del proprio corpo. Il futuro neonato non solo dipende dal tuo stato fisico ma anche dal tuo stato mentale ed emozionale, e ricerca fin da quando è nel grembo materno questo equilibrio affinché si crei da subito un legame molto stretto madre-figlio. Il bimbo si sentirà più fiducioso e sicuro delle sue capacità innate.

Water Yoga per...

- Praticare le Asana dell'Hatha Yoga, lo stretching risulterà molto più facile e naturale in acqua.
- Lavorare sulla consapevolezza e sul controllo della respirazione
- Raggiungere un'armonizzazione muscolare, grazie alla pratica adattata nell' acqua.
- Visualizzare il proprio corpo nel fluido, attraverso alcune tecniche guidate

Abbandonare e liberare il proprio corpo nell'acqua calda e confortevole che ci sostiene e ci accarezza, è come una cura di benessere completa per il nostro essere; permette di ascoltare i bisogni più profondi e capire il mistero della nascita. L'acqua calda ci riporta, a nostra volta, alla piacevolezza del'habitat prenatale, all'interno del caldo utero materno, e ci avvicina alla sensazione che prova il piccolo nella pancia della mamma.