

# Yoga Embarazadas



En las sesiones de yoga brindamos un espacio de escucha y cuidado, atendiendo a nuestro cuerpo, nuestra mente, emociones y conectándonos con el bebé.

A través de la respiración consciente, los estiramientos y la relajación buscamos la oxigenación del cuerpo favoreciendo la circulación sanguínea, mejorando la digestión y brindando mayor espacio al bebé. Incidimos en

la toma de consciencia de la pelvis, de su movilidad y del conjunto de músculos que intervienen en el parto.

Haremos hincapié en la gestión del dolor y los recursos que disponemos para acompañarlo. A través de diferentes meditaciones y visualizaciones conectaremos con las tensiones y miedos facilitando su liberación y aportando calma y paz interior.

Las sesiones de yoga para embarazadas nos ofrecen una oportunidad para sentir, aprender y observar, la práctica en grupo favorece un aprendizaje más enriquecedor y genera un clima de unión y red entre mujeres.

**Lunes de 18:30 a 20 horas**

**Imparte: Maider Zabaleta**

**Precio: 50€ mes**

**(Se puede iniciar la práctica en cualquier momento, el primer y el último mes el pago es por semanas)**