

# Yoga Embarazadas



Clases de yoga especiales para disfrutar de los beneficios del yoga durante el periodo de gestación. Un espacio donde poder fluir en el cambio emocional y físico de esta etapa tan intensa de la vida. Escucha y cuidado, atendiendo a nuestro cuerpo, nuestra mente, emociones y conectándonos con el bebé.

A través de las asanas (posturas), la relajación y pranayama (la respiración consciente), buscaremos la mejora del estado físico y

emocional, ampliar la capacidad respiratoria, favorecer la oxigenación de los tejidos, relajarnos y brindar un mayor espacio para el bebé. Además de aliviar posibles molestias típicas de este periodo: dolores de espalda, insomnio, falta de vitalidad, torpeza en el movimiento, malas digestiones, etc.

Atenderemos especialmente a la movilidad de la pelvis y su musculatura, preparándola para el parto y favoreciendo su posterior recuperación. Haremos hincapié en la gestión del dolor y los recursos de los que disponemos para acompañarlo. La meditación nos permitirá conectar con nuestro centro y con la vida que crece en nuestro interior, aportando calma y paz interior.

Las sesiones de yoga para embarazadas nos ofrecen una oportunidad para sentir y aprender de nuestro propio cuerpo. La práctica en grupo permite compartir experiencias, favoreciendo un aprendizaje más enriquecedor y generando una red entre mujeres.

**Miércoles de 18'00 a 19'30 horas**

**Imparte Amaia López**

Ver web [amaialopez.com](http://amaialopez.com)

**Precio 50€ mes. Primer o último mes: 3 semanas 40€,  
2 semanas 30€, 1 semana 15€**