

acompañamiento yóguico al embarazo

próximo inicio: enero del 2010

temario

sentir la vida: confianza y autoestima

hábitos saludables durante el embarazo
el suelo pélvico
reconocer y transformar los miedos
técnicas de relajación

reconocer al bebé

sentir al bebé
empatía y comunicación
técnicas de meditación para el desarrollo de la percepción

permitir que la vida fluya: vivir en el cambio

evolución del cuerpo de la mujer
opciones de parto
reconocer, fluir y colaborar con el cambio

creatividad y placer

pareja y sexualidad
yoga para dos
la creatividad como fuente de bienestar
ejercicios para desarrollar la flexibilidad y la creatividad

abrirse a la vida: de la expectativa a la intención

Desarrollo del parto
La fuerza de la intención y la entrega a lo desconocido.
Ejercicio y meditación para abrir el corazón: prepararse para nacer.

el nacimiento

El nacimiento y las primeras horas de vida
La conexión con el bebé durante el nacimiento

impartido por

ma glória borrás-boneu, ginecóloga, obstetra, profesora de yoga y formadora de yoga para el embarazo y la crianza. entregada a la difusión del cuidado de la salud.

delphine reynaud madre de un niño de dos años y profesora de yoga especializada en maternidad y crianza.

teresa puig, madre de una niña de ocho años, fundadora de yoga para mamás y bebés, profesora y formadora de yoga para el embarazo y la crianza.

dirigido por **teresa puig**.

horarios y precios

cada viernes de 18h30 a 20h30 durante 3 meses
108€ al mes durante 3 meses

10% dto. para socios de asociación yoga para nacer y crecer, happy yoga, club casa asia y aliança

lugar

happy yoga universitat, torres i amat 5 - Barcelona

inscripciones

info@yogamamasybebes.com
tel. 616 59 62 89



HappyYoga
www.happyyoga.com



aliança 