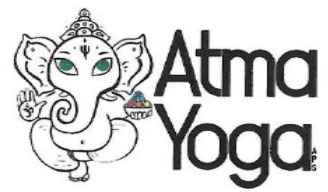




IL MAGO DI OZ



CONSULTORIO FAMILIARE SANT'ANDREA

Via Giardini Garibaldi 3L

Iseo

telefono 030/3774742 - fax 030/3774752

email: infoiseo@cfmagodioz.it

Whatsapp: 3669080289



Per informazioni e/o iscrizioni contattateci
allo **030/3774742** o chiedete direttamente
alla segreteria.

YOGA IN GRAVIDANZA



PERCHÉ LO YOGA IN GRAVIDANZA?

Attraverso lo yoga la futura mamma può effettuare attività di presa di coscienza del proprio corpo e di contatto con la vita che sta portando in grembo, tecniche di respirazione e meditazione indispensabili per una gestione positiva del travaglio.



REQUISITI

- ⇒ Certificato medico che attesti l'idoneità della futura mamma a svolgere lo yoga;
- ⇒ Assenza di patologie che classifichino la gravidanza come a rischio.

TEMPISTICHE DEL CORSO

- ⇒ **6 LEZIONI** a cadenza settimanale della durata di 60 minuti ciascuna

ABBIGLIAMENTO NECESSARIO

- ⇒ Abbigliamento comodo



Il corso prevede il pagamento di **€50 per ciascun partecipante**, da saldare direttamente la data di inizio presso il consultorio.