



M'AMIE CLUB
Yoga prenatale



SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

M'AMIE CLUB: Yoga prenatale

Lo **Yoga prenatale** è un importante strumento a disposizione della futura mamma per prepararsi al parto ed un valido aiuto per vivere il periodo della gravidanza serenamente ed in salute.

Il respiro ed il movimento consapevole, cardini della pratica yoga, apportano numerosi benefici, tra cui:

- Riconoscere ed accettare le continue modificazioni del corpo;
- Allenare la pazienza;
- Favorire il legame mamma/bambino;
- Controllare la risposta all'ansia e allo stress;
- Rendere il corpo flessibile e tonico preparando il pavimento pelvico al parto.

Il corso è dedicato alle mamme a partire dalla 13° settimana di gravidanza,

Costo degli incontri **CHF 300** (con la Welcome Card CHF 270).

La **Welcome Card** si può richiedere presso la ricezione della Clinica.

Per informazioni e appuntamenti: mamie@clnicasantanna.ch

