



Yoga in Gravidanza



**REGALATI UN MOMENTO DI BENESSERE
PER TE E IL TUO BAMBINO**
presso l'Ospedale di Sesto San Giovanni



La pratica dello yoga in gravidanza ti aiuterà ad alleviare i piccoli fastidi e i più comuni malesseri che possono insorgere durante i 9 mesi di gestazione, come mal di schiena, nausea, problemi posturali, gambe gonfie o crampi.



Inoltre, grazie a specifici esercizi di respirazione e momenti dedicati al rilassamento e alla meditazione, lo yoga è un prezioso alleato per la tua mente e ti permetterà di vivere più serenamente questo grande e importante cambiamento.



Il corso è rivolto a tutte le donne che aderiscono al "Percorso Nascita" presso l'Ospedale di Sesto San Giovanni dalla 14° settimana di gravidanza fino al mese dopo il parto.



INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

Contatta la Coordinatrice

tel. **02 5799.9604**

mail: **fabiana.restelli@asst-nordmilano.it**

Costo: Euro 12,50 a lezione (durata 45 minuti) Minimo 8 incontri

