



Clases de Yoga para embarazadas
Reserva tu plaza
Contacto 644.51.43.10
eliteyogapilates@gmail.com

Yoga para embarazadas

La práctica de yoga durante el embarazo es muy recomendable no sólo por el poco esfuerzo físico que requiere, sino por los beneficios a nivel físico, mental y emocional. Las futuras mamás se preparan para un parto consciente y en mejores condiciones por la calidad de vida que les aporta a quienes lo practican.

Estas clases proporcionan las herramientas necesarias para sostener un embarazo saludable, ganar control e incrementar la flexibilidad y el equilibrio.

Con la práctica se tonifican los músculos, se gana fuerza, se mejora la circulación, se liberan las tensiones en cuello y espalda, se trabaja el ensanchamiento de la pelvis y se fortalece el suelo pélvico.

Además, aprenderás a respirar y relajarte claves para el control del cuerpo durante el parto. El yoga relajará tanto a la mamá como al bebé además de reforzar la conexión entre ambos.



Clases individuales o en grupo

Tarifa mensual			
	<u>1 persona</u>	<u>2 personas</u>	<u>3- 5 personas</u>
1 día a la semana	100€	80€	65€