

# YOGA = Equilibrio corporal y mental



CLASES DE YOGA  
REGULARES

MARTES 16:30

28 EUROS



## YOGA PRENATAL

- Mejora el sueño. Reduce el estrés y la ansiedad. Aumenta la fuerza, flexibilidad y resistencia. Disminuye el dolor de espalda. Reduce síntomas de náuseas y dolor de cabeza. Reduce la hipertensión inducida por el embarazo. Disminuye el riesgo de parto prematuro. Fortalece el vínculo con el bebé y otras mujeres embarazadas.



## YOGA CON BEBÉS

- Favorece la recuperación física y mental tras el embarazo y el parto. Fortalece el suelo pélvico. Tonifica y aporta flexibilidad y fuerza al cuerpo. Estrecha vínculos afectivos entre mamá y bebé. Desarrolla las destrezas motoras del bebé. Reduce el estrés. Favorece la relajación y la armonía.



## YOGA PARA MAMIS

- Incrementa la fuerza, flexibilidad y resistencia corporal. Mejora el sistema inmunológico. Disminuye las migrañas. Mejora la calidad del sueño. Incrementa la capacidad pulmonar. Reduce el dolor articular. Mejora el funcionamiento del corazón. Disminuye el estrés. Contribuye a la paz mental.

Empezarán en cuanto haya grupo. Mínimo 5 personas. Interesadas ponerse en contacto con Olga por Whatsapp.