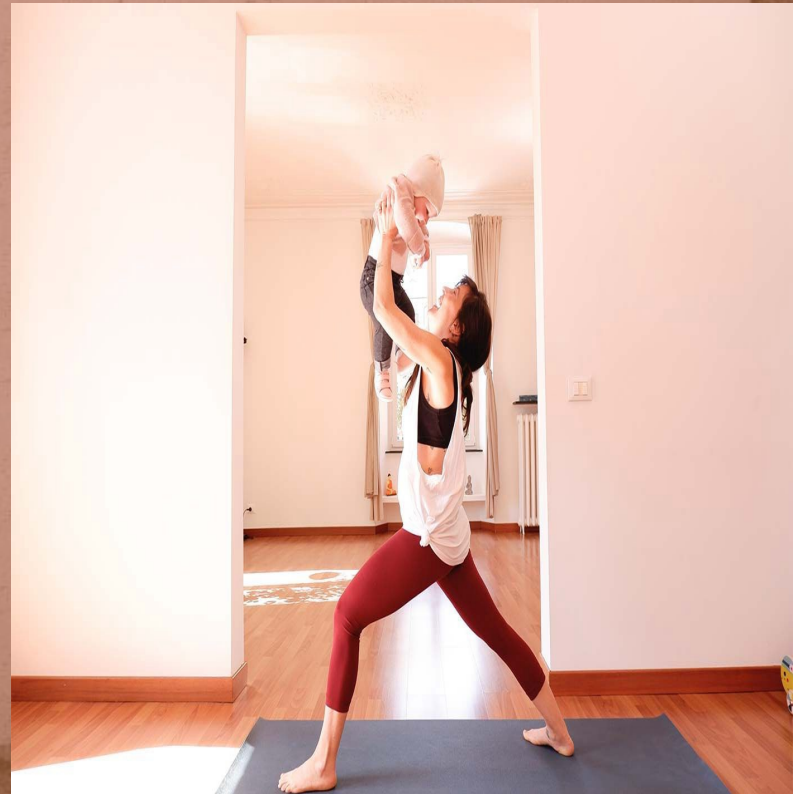


Yoga in Gravidanza & Post Parto



La mia Filosofia

Creo uno spazio dove il corpo non è un obiettivo da raggiungere, ma una casa da abitare con amore.



I Pilastri Del Corso

ASCOLTO

Impara a decifrare i segnali del tuo corpo in un momento di profonda trasformazione

-

RESPIRO

Tecniche di rilassamento per gestire le emozioni e prepararsi alla nascita.

COMUNITA

Il valore del cerchio: condividere storie e trovare supporto tra mamme.

DOLCEZZA

Movimento lento e rispettoso, lontano dalla pressione di "tornare in forma".

Ascoltarsi, non misurarsi

In questo spazio, non contiamo le calorie o i centimetri. Ci concentriamo sulla sensazione del respiro che si espande e sulla riconnessione Profonda con la propria forza interiore.

Il cerchio di Condivisione

Ogni lezione dedica tempo alla parola.

Ascoltare

le storie delle altre mamme ci fa sentire meno sole e

normalizza le sfide emotive della maternità.

Yoga in Gravidanza

Un percorso dedicato a chi desidera vivere l'attesa con consapevolezza.

Alleviare tensioni lombari e gonfiore.

Favorire la connessione mamma-bambino. Preparazione al parto con il respiro.

Rinascita Post Parto

Un tempo sacro per recuperare energie e riscoprire il proprio corpo dopo la nascita.

Le lezioni sono pensate per accogliere anche il tuo bambino.

Recupero dolce

del pavimento pelvico. Rilascio delle tensioni da allattamento.

Supporto emotivo nel post-partum.

**"Non sei sola in questo
viaggio.**

**La tua storia è preziosa
e il tuo corpo è potente
nella sua estrema
dolcezza."**

— Il Cerchio delle Mamme

Cosa Faremo Insieme

Asana Dolci: Posizioni modificate per accogliere la pancia o il recupero post-parto, senza sforzi eccessivi

Pranayama: Tecniche di respirazione per calmare il sistema nervoso e ossigenare corpo e mente.

Cerchio di Parola: Momenti dedicati al dialogo protetto, dove ogni emozione trova spazio e ascolto.

Rilassamento Guidato: Meditazioni per nutrire il legame con il bambino e scaricare lo stress.

IL Nostro Impatto

100% Spazio Non Giudicante

o Pressione Estetica

∞ Supporto e Amicizia

PER QUALSIASI INFORMAZIONE CONTATTAMI!

Bossini Deborah

3926216657

deborahbossini@gmail.com