

Taller de ioga Iyengar per a dones embarassades

23 de febrer 10:00 a 12:00



L'embaràs és un moment molt especial i, al mateix temps, intens, amb un munt de canvis físics, mentals i emocionals.

La pràctica del ioga ajuda a enfortir la columna, els malucs i les cames, que han de suportar un pes extra, i permet reduir les molèsties habituals. Algunes postures alleugen el pes dels músculs uterins i abdominals, creen espai a la zona de la pelvis i ajuden a dilatar el coll de l'úter. Tot això estimula la circulació sanguínia i garanteix un espai confortable per al nadó, ajuda a relaxar la matriu i facilita el procés del part. També ajuda a regular el sistema endocrí i el sistema nerviós simpàtic i parasimpàtic, per gaudir al màxim d'aquest moment vital.

A més, amb els exercicis de respiració s'aprèn una manera de respirar més calmada, molt útil per al part. Amb el pranayama, el diafragma guanya elasticitat i força, i es produeix un massatge intern que tonifica, enforteix i crea més espai entre els òrgans per tal que el cos suportï millor la pressió de l'úter i s'harmonitzi el procés digestiu i excretor.



Amb Julio César Guillén, professor titulat en ioga Iyengar®

Més informació i reserves:
696916916 txelll@hotmail.com  IYENGARPRIORAT



ASSOCIACIÓ CUQUES DE LLUM
Ca l'Àrum, Marçà (TGN)
www.cuquesdellum.org