

"Ioga per a nadons"

Red adscrita  CAT

Temas

Infancia, Escuela de salud, Actividad física.

Descripción

"Cal inscripció prèvia. Us podeu inscriure a l'activitat seguint l'enllaç que trobareu a continuació (Web). Espai on poder gaudir de la pràctica del ioga amb el teu nadó. Treballarem la respiració, estiraments, moviments i diferents postures de ioga. Hi haurà una estona a la classe per gaudir de massatges i ioga per al teu bebè, mitjançant jocs i cançons. Treballarem la unió de cos i de la ment mitjançant la respiració, estiraments, moviments i diferents postures de ioga. Un espai per compartir amb d'altres mares i pares que es troben en el mateix moment que tu. Si ets dona i estàs en situació de postpart, farem exercicis que t'ajudaran a recuperar-te físicament, alleugerint dolors d'esquena o enfortint el teu abdomen i sòl pelvià, mitjançant el treball amb hipopressius."

Población

Población Infantil (0-11 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

"Centre Cívica Sagrada Família" ("93 450 89 17") (info@ccsagradafamilia.net)

Entidad participante/colaboradora/promotora

"Centre Cívica Sagrada Família"

Fecha de última actualización de la actividad

01/04/2023

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

NS/NC

Localización

Calle Provença 480 08025 Barcelona Barcelona Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 07/04/2022 a 31/12/2022

Página web del proyecto

<https://sagradafamilia.inscripcionscc.com/MiramModular/buscador/buscador.jsp?g=1&c=39&a=5213>