

"Ioga per a embarassades"

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Salud sexual y reproductiva.

Descripción

"Practicar ioga durant l'embaràs ajuda la dona en els àmbits físic, mental i emocional, en un moment de gran transcendència, en el qual s'esdevenen múltiples canvis en tots els nivells. A les classes connectarem amb nosaltres mateixes i amb el bebè mitjançant les postures més adequades, respiracions i meditacions, per centrar-nos en el més important, el moment present de la pràctica. Com a conseqüència, podràs deixar anar tensions emocionals i físiques i et prepararàs per a un part actiu gaudint de la connexió entre el cos i la ment típica del ioga. Des de les 12 setmanes fins al final de l'embaràs. Es recomana portar màrrega pròpia o si no pot ser, una tovallola. Roba còmoda, tovallola, mitjons i/o sabatilles fines o xineses i 2 coixins. Cal inscripció prèvia. Us podeu inscriure a l'activitat seguint l'enllaç que trobareu a continuació (Web)."

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Mujeres ()

Persona de contacto

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

Entidad participante/colaboradora/promotora

"Centre Cívica Sagrada Familia"

Fecha de última actualización de la actividad

06/03/2024

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

NS/NC

Localización

Calle Provença 480 08025 Barcelona Barcelona Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 03/10/2023 a 05/12/2023

Página web del proyecto

<https://sagradafamilia.inscripcionscc.com/MiramModular/buscador/buscador.jsp?g=1&c=39&a=5786>