

IOGA AMB NADONS

Red adscrita  CAT

Temas

Infancia, Juventud, Escuela de salud, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

Les classes de ioga post natal estan pensades per oferir a les noves mares un espai segur on practicar ioga amb els seus nadons, compartint amb altres dones l'experiència del postpart. La pràctica inclou exercicis de meditació i respiració per observar i acceptar els canvis emocionals i psicològics que es donen en aquest període, i la pràctica d'asanas que ajudaran a la mare a millorar la flexibilitat de la columna vertebral, a prendre consciència del sol pelvià i a recuperar progressivament el to de la musculatura abdominal. S'aconsella la pràctica del ioga postpart després de la quarantena. En el cas de cesària, s'ha d'esperar 3 mesos. Fins els 10 mesos*Dimecres 1 de maig no hi haurà classe Cal inscripció prèvia. Us podeu inscriure a l'activitat seguint l'enllaç que trobareu a continuació (Web).

Población

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

Persona de contacto

Centre Cívic Teixonera (93 256 33 88) (ccteixonera@qsl.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Centre Cívic Teixonera

Fecha de última actualización de la actividad

23/04/2024

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

NS/NC

Localización

Calle Arenys 75 08035 Barcelona Barcelona Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 03/04/2024 a 12/06/2024

Página web del proyecto

<https://teixonera.inscripcionscc.com/MiramModular/buscador/buscador.jsp?g=1&c=19&a=2512>