

HATHA YOGA PARA EMBARAZADAS

15% | **de descuento en arancel.**
Y primer mes sin cargo en Yoga post parto.

10% | **de descuento en arancel.**
en clases a domicilio

El yoga te aporta flexibilidad, movilidad y equilibrio para afrontar con vitalidad todos los cambios que se producen durante el embarazo. Aprenderás a aceptar mejor los cambios físicos y emocionales, a respirar adecuadamente, y a relajar las tensiones. Evitamos toda postura que pueda causar presión en la zona abdominal, cualquier asana o pranayama que implique exigencia, incomodidad o agotamiento. Concluimos la clase con una relajación guiada y visualización. Los grupos son reducidos y propiciamos un espacio único donde las mamás intercambien experiencias.

Instructora Alejandra Otaño (USAL) • Vicente López



15 5638 8093 | clases@yogaprenatal.com.ar | www.yogaprenatal.com.ar