

VareseNews

Yoga in gravidanza o con il bimbo in fascia

Pubblicato: Lunedì 17 Settembre 2018



Quando c'è un bimbo in arrivo non bisogna necessariamente rinunciare alla pratica sportiva. Anzi, ci sono alcune discipline particolarmente indicate, come lo yoga. A proporlo ad esempio è **la cooperativa La Banda di Busto Arsizio ha organizzato per giovedì 20 settembre una mattinata di lezioni introduttive gratuite per “Yoga in gravidanza” e “Yoga in fascia”**.

Si comincia alle 9.30 con lo Yoga dedicato a chi ha bimbi piccoli, da portarli in fascia durante l'attività. Così l'ora di **yoga diventa un momento per coltivare il rapporto con il bambino e per cercare “benessere ed equilibrio in un periodo di enormi cambiamenti”**.

Alle 10.45 sarà invece presentato il corso di “Yoga in gravidanza” caratterizzato da un approccio dolce e attento alle particolari esigenze di questa fase della vita. **“Praticare lo yoga durante l'attesa di un figlio può ridurre o risolvere problemi come nausea, stipsi, ritenzione idrica e alterazioni del tono umorale**, con conseguente beneficio sia per la mamma, sia per il bambino.

Le lezioni di presentazione sono gratuite, nella sede di via Tonale 17, ma è comunque gradita la prenotazione: info@labandacoop.it oppure 0331/680318.

di bambini@varesenews.it

