

CUDDLE AND FLOW

BABY WEARING YOGA



www.H3DYOGA.com

COSA È IL BABYWEARING YOGA?



Il Babywearing Yoga è una pratica che combina i benefici dello yoga con l'uso di un marsupio per portare il bambino. In questa pratica, il genitore esegue le posizioni e le sequenze di yoga mentre tiene il bambino vicino al proprio corpo, solitamente in un marsupio ergonomico.





Benefici del babywearing yoga ?

Per il Genitore:

1. Connessione e Legame: Rafforza il legame affettivo tra genitore e bambino.
2. Riduzione dello Stress: Favorisce il rilassamento e la riduzione dello stress grazie alla pratica dello yoga.
3. Fitness: Aiuta a mantenere o migliorare la forma fisica post-parto in modo sicuro e graduale.
4. Equilibrio e Stabilità: Migliora l'equilibrio e la stabilità, essendo necessario adattarsi al peso e ai movimenti del bambino.



Per il Bambino:

1. Sicurezza e Comfort: Il contatto fisico costante con il genitore offre un senso di sicurezza e comfort.
2. Sviluppo Sensoriale: Essere portati in un marsupio stimola i sensi e favorisce lo sviluppo motorio e cognitivo.
3. Riduzione del Pianto: I bambini portati tendono a piangere meno e a sentirsi più sereni.
4. Sonno Migliore: Il movimento dolce e la vicinanza al genitore possono favorire un sonno migliore.

chi può partecipare ?



Genitori

1. Neo-Mamme e Neo-Papà: Il corso è ideale per i neo-genitori che cercano un modo per mantenersi attivi e connettersi con il loro bambino.
2. Genitori con Bambini Piccoli: Genitori di bambini piccoli che ancora possono essere portati in un marsupio ergonomico.
3. Genitori con Esperienza Variabile di Yoga: Non è necessaria una precedente esperienza di yoga; il corso è adatto sia ai principianti che a chi ha già praticato yoga.

Bambini

1. Neonati: Bambini a partire dai primi mesi di vita, purché sia sicuro portarli nel marsupio.
2. Bambini fino a Circa 2 Anni: La pratica è generalmente adatta a bambini fino a circa due anni, a seconda del loro peso e comfort.



Requisiti per Partecipare



1. Marsupio Ergonomico: È richiesto un marsupio ergonomico che offra il giusto supporto sia per il genitore che per il bambino. È importante che il bambino sia posizionato correttamente per garantire la sua sicurezza.
2. Consulto Medico: È consigliato, soprattutto per le neo-mamme, consultare il proprio medico prima di iniziare, per assicurarsi che il corpo sia pronto per l'attività fisica post-parto.
3. Salute e Benessere: Partecipanti in buone condizioni di salute fisica. Qualsiasi condizione medica preesistente dovrebbe essere discussa con l'istruttore prima di iniziare il corso.

Altri Partecipanti

1. caregivers: Non solo i genitori biologici, ma anche nonni, babysitter o altri caregivers possono partecipare, purché rispettino i requisiti di sicurezza e comfort.





come si svolge una lezione

1. Accoglienza e Preparazione: Introduzione alla lezione e preparazione dei partecipanti.
2. Riscaldamento: Esercizi di riscaldamento per preparare il corpo.
3. Sequenze di Yoga: Posa e movimenti adattati per il babywearing, con enfasi sulla sicurezza e il comfort del bambino.
4. Rilassamento Finale: Momento di rilassamento e connessione finale tra genitore e bambino.

Il Babywearing Yoga offre un'esperienza unica che unisce l'esercizio fisico e il benessere emotivo, promuovendo una connessione profonda tra genitore e bambino in un ambiente sicuro e accogliente.





Hedieh Heshmati

Yoga teacher

Mi chiamo Hedieh, e sono entusiasta di guidarvi in questo viaggio unico che unisce il mondo dello yoga con il legame speciale tra genitore e bambino.

Sono una insegnante certificata di yoga, con 12 anni di esperienza nella pratica e nell'insegnamento dello yoga.

Ho una specializzazione in yoga prenatale e postnatale e anche esperienza su diastasi recti guarimento, che mi permette di adattare le lezioni alle esigenze specifiche delle neo-mamme e dei neo-papà.

La Mia Filosofia su lo yoga:

Credo fermamente che lo yoga sia una pratica trasformativa che può arricchire la vita di ogni persona. Il mio obiettivo è creare un ambiente accogliente e sicuro dove genitori e bambini possano esplorare il loro legame attraverso il movimento e il respiro.

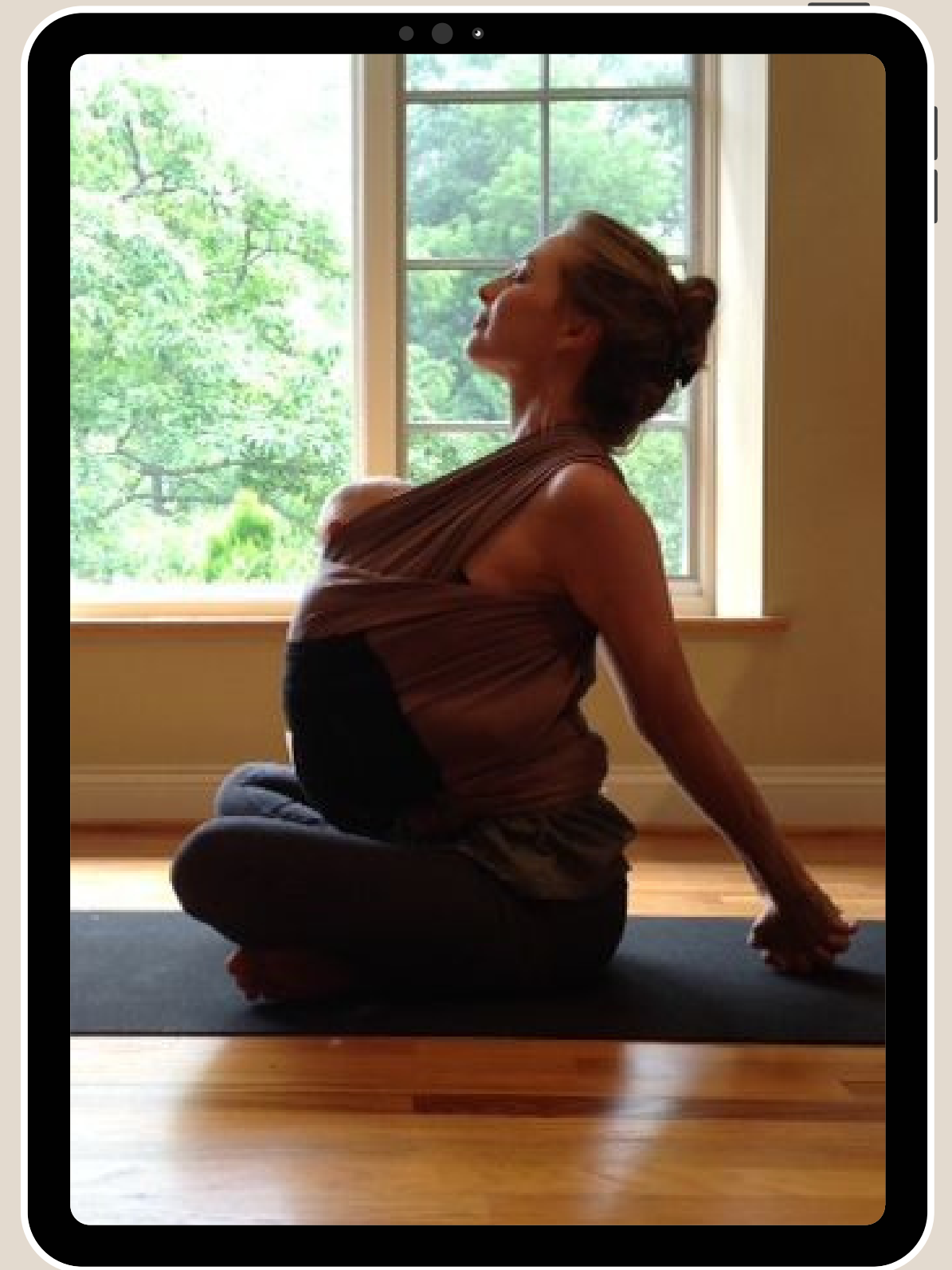




Stay in touch

Sono sempre disponibile per rispondere a qualsiasi domanda o fornire supporto aggiuntivo. Non esitate a contattarmi via email o al numero di telefono. Potete anche seguirmi sui social media per aggiornamenti e consigli su yoga e babywearing.

Sono entusiasta di accompagnarvi in questo viaggio di benessere e connessione!



Contact Info



www.H3dyoga.com



+39 3923386260



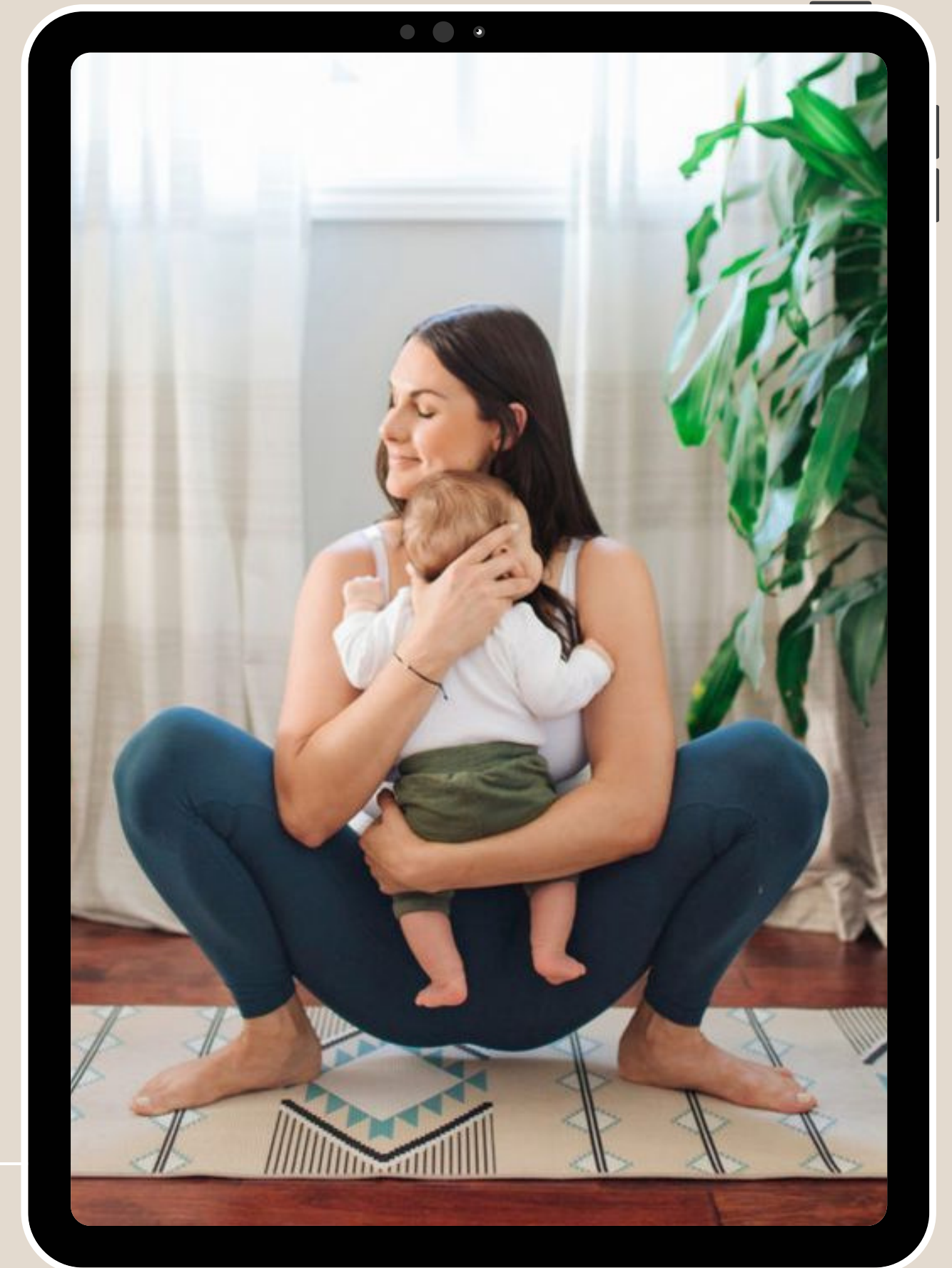
H3dyoga@yahoo.com



H3dyoga



Milan , Italy

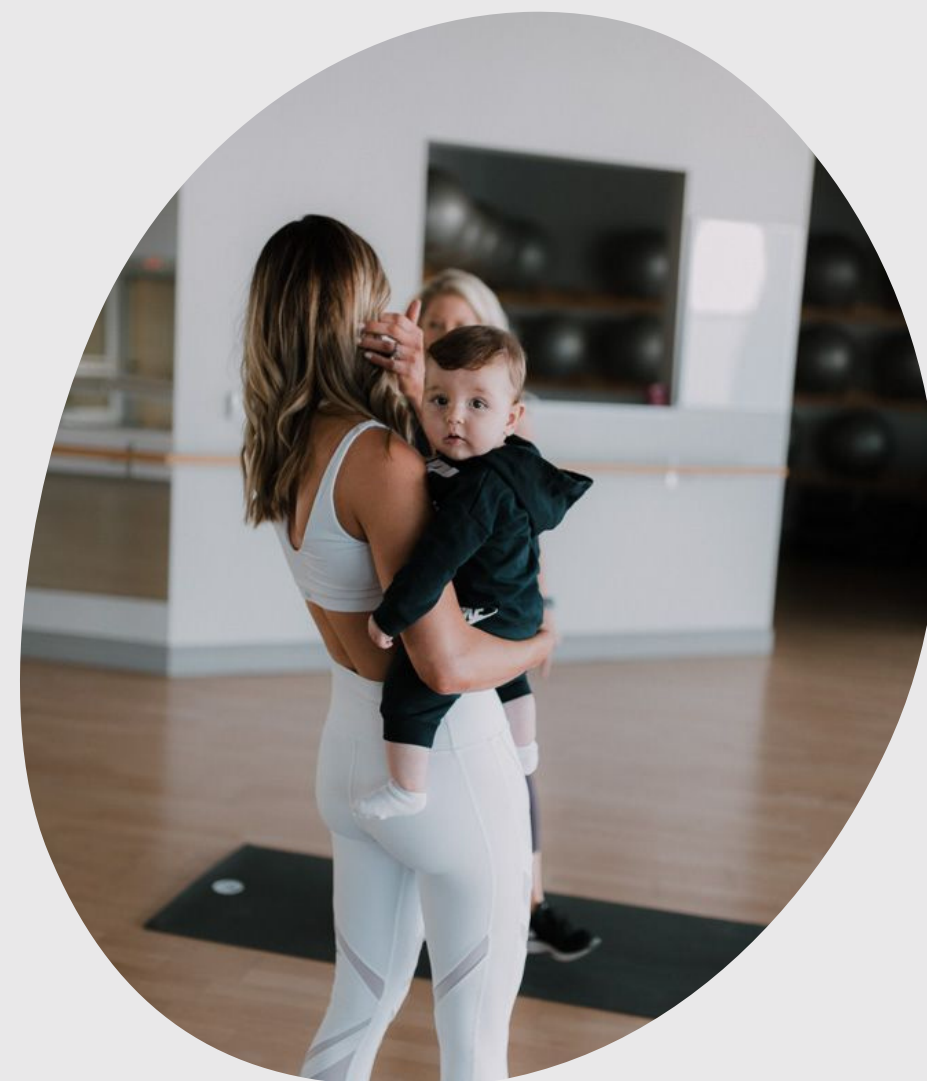




BABYWEARING YOGA



BOOK NOW



www.H3dyoga.com