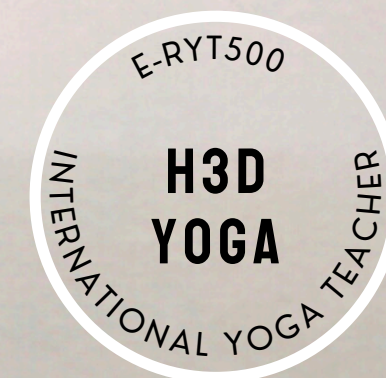


YOGA IN GRAVIDANZA

GUIDATO DA HEDIEH HESHMATI



I BENEFICI DELLO YOGA IN GRAVIDANZA

La pratica dello yoga durante la gravidanza offre numerosi benefici sia fisici che mentali. Fisicamente, aiuta a mantenere e migliorare la flessibilità, oltre a rafforzare i muscoli necessari per supportare il corpo in cambiamento. Posizioni specifiche possono alleviare il mal di schiena, migliorare la postura e promuovere una migliore circolazione sanguigna, riducendo il gonfiore. Mentalmente, lo yoga riduce lo stress e l'ansia grazie alle tecniche di respirazione e meditazione, migliorando la qualità del sonno. Inoltre, prepara il corpo per il travaglio e il parto, migliorando la resistenza e facilitando il processo con tecniche di respirazione utili per gestire il dolore. Le posizioni che aprono il bacino e rafforzano i muscoli del pavimento pelvico possono rendere il parto meno traumatico e più fluido, riducendo la necessità di interventi medici. Complessivamente, lo yoga in gravidanza crea un ambiente sereno e positivo per la futura mamma e il bambino, contribuendo a un'esperienza di gravidanza più sana e piacevole.





H3DYOGA

ARMONIA IN ATTESA

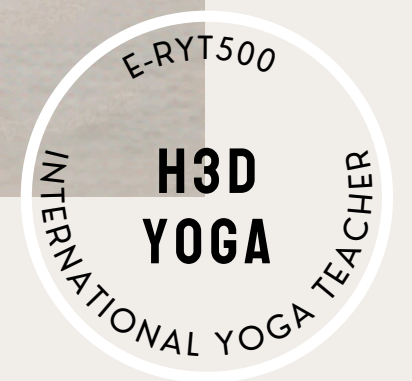
BENVENUTE AL CORSO DI YOGA PRENATALE

sono entusiasta di offrirvi un corso di yoga dedicato alle future mamme, progettato per accompagnarvi in questo viaggio meraviglioso che è la gravidanza. Il nostro corso di yoga prenatale non solo vi aiuterà a mantenervi in forma e sane, ma vi fornirà anche gli strumenti per affrontare con serenità e consapevolezza i cambiamenti del vostro corpo.

STRUTTURA DEL CORSO

Il corso online di yoga in gravidanza è strutturato per offrire un'esperienza completa e sicura alle future mamme, lezione sui benefici dello yoga in gravidanza, spiegando sia i vantaggi fisici che mentali supportati da studi scientifici, e una lezione sulle precauzioni e linee guida da seguire per una pratica sicura, con particolare attenzione alle modifiche necessarie per ogni trimestre e le situazioni in cui lo yoga potrebbe essere controindicato. Lavoriamo su fondamenti dello yoga, iniziando con le tecniche di respirazione (pranayama) come la respirazione diaframmatica e la respirazione a narici alternate, seguite da sessioni di meditazione e rilassamento per aiutare le future mamme a trovare calma e concentrazione. Le partecipanti apprenderanno poi le posture di base (asana), con spiegazioni dettagliate e modifiche per garantire sicurezza e comfort durante tutta la gravidanza. Ogni lezione è progettata per costruire progressivamente le competenze necessarie per preparazione per il parto, che include tecniche di respirazione specifiche per il travaglio e posizioni che facilitano il parto. In questo modo, il corso fornisce una preparazione completa, combinando benefici fisici, mentali ed emotivi, per accompagnare le future mamme in ogni fase della gravidanza.





REQUISITI PER I PARTECIPANTI

Il corso è adatto a tutte le donne incinte indipendentemente dal livello di esperienza nello yoga. Vi consiglio di avere:

- Un tappetino yoga.
- Abbigliamento comodo e traspirante.
- Una bottiglia d'acqua.

È consigliabile consultare il vostro medico prima di iniziare il corso.

Le lezioni sono strutturate per essere sicure , ma la salute della madre e del bambino è sempre la nostra priorità.

VOSTRA ISTRUTTRICE



Mi chiamo Hedi e sono lieta di accompagnarvi in questo meraviglioso viaggio attraverso il nostro corso di yoga prenatale. Sono un'insegnante certificata con oltre 10 anni di esperienza nello yoga e una specializzazione nel supporto alle donne in gravidanza.

Dopo aver ottenuto la mia certificazione presso il prestigioso Yoga Alliance, ho dedicato la mia carriera a creare un ambiente accogliente e sicuro per le future mamme. La mia passione è aiutare le donne a connettersi con il loro corpo in cambiamento e a prepararsi mentalmente e fisicamente per il parto.

Durante il corso, vi guiderò attraverso una serie di pose delicate e tecniche di respirazione studiate per alleviare i disagi della gravidanza e migliorare il benessere generale. Sono fermamente convinta che lo yoga possa essere un potente strumento per vivere la gravidanza con maggiore serenità e consapevolezza. Vi aspetto con gioia per condividere momenti di rilassamento e crescita personale in un ambiente accogliente e di supporto.

RESTA IN CONTATTO!

sono qui per te! Se hai domande, desideri maggiori informazioni sui nostri fantastici prodotti, o semplicemente vuoi fare due chiacchiere, ecco come puoi trovarci:

☎ Chiamami:

Non c'è nulla di meglio di una buona conversazione! sono disponibile al numero +39 3923386260, pronta a rispondere a tutte le tue domande.

✉ Scrivici una Email:

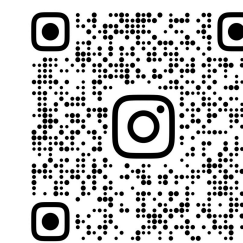
Preferisci mettere nero su bianco? Inviarmi un messaggio a info@h3dyoga.com e ti risponderò al più presto.

🌐 Segui le mie Avventure:

Rimani aggiornato sulle novità, eventi e promozioni seguendomi sui social media. Diventa parte della yoga community!

- sito: www.H3dyoga.com
- Instagram: [@H3dyoga](https://www.instagram.com/H3dyoga)
- LinkedIn: [@hedieh heshmati](https://www.linkedin.com/company/hedieh_heshmati)

Spero di sentirti presto! 🌟



H3DYOGA