

YOGA PARA MUJERES EMBARAZADAS

EN ESTE TALLER TRATAREMOS

- ACERCAMIENTO A LAS TÉCNICAS YÓGUICAS DE FORMA PRÁCTICA Y TEÓRICA PARA GOZAR DE UN CUERPO SANO Y MENTE EQUILIBRADA DURANTE EL EMBARAZO.
- EJERCICIOS FÍSICOS Y MEDITACIÓN.
- TEORÍA SOBRE CUIDADOS DEL CUERPO Y TÉCNICAS DE MEDITACIÓN.

✓ *El objetivo es llevarte los conocimientos a casa y practicarlos día a día para disfrutar de tu embarazo.*

✓ *Puedes asistir en cualquier momento de tu embarazo, incluso si estás pensando quedarte embarazada.*

✓ *Serás bienvenida a un grupo de mujeres para trabajar en equipo y apoyarnos mutuamente especialmente ahora que atraviesas cambios en tu cuerpo... o los vas a atravesar.*



**MÁS ADELANTE
OTROS TALLERES
SOBRE**

**ALIMENTACIÓN,
LA PAREJA,
ESTABILIDAD
EMOCIONAL...**

**DURANTE
EL EMBARAZO.**

**PLAZAS LIMITADAS
INFÓRMATE SIN COMPROMISO**



ORGANIZA: **UNIVERSO DE SUEÑOS**
☎️  **630 617 350 (Almudena)**
AVDA. OSA MAYOR 32. ARAVACA.

