

La gravidanza: una trasformazione profonda

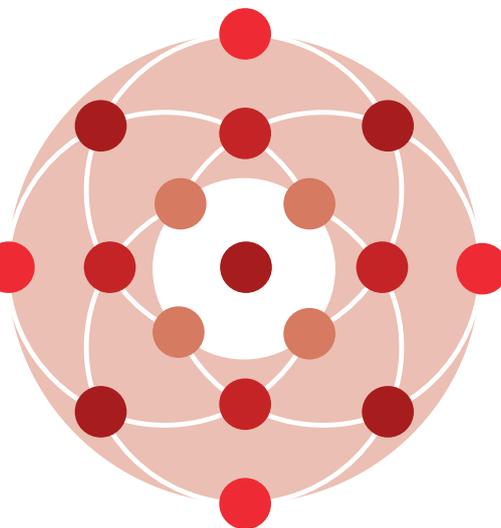
domenica **7** maggio ore >10-12

con **Alexandra Severi**

istruttrice di yoga di PerForm ASD con specializzazione nello yoga in Gravidanza e post parto

Federica Tamburlini

Doula ed educatrice prenatale e neonatale



La maternità porta una trasformazione inevitabile, portare consapevolezza nel processo può aiutarci a vivere l'esperienza in modo più fluido e naturale. Concentrandoci sulle sensazioni e su quello che ci raccontano impariamo ad Ascoltare il corpo e i suoi segnali.

Alexandra accompagnerà il gruppo con la proposta di esercizi mirati alla percezione del proprio corpo per ritrovare benessere attraverso la respirazione e l'ascolto dei cambiamenti fisiologici del bacino e delle anche che si apprestano all'accogliere nuova vita.

A partire dal lavoro sulle sensazioni corporee, nella parte di confronto e condivisione con Federica si tratterà il tema della trasformazione profonda che la maternità porta con sé e che risveglia bisogni di ascolto e vicinanza.

prenotazioni: [+39 040 260 6536](tel:+390402606536) | info@performtrieste.com

Socie Perform ASD > 20€ | Non Socie > 35€(20€+15€ tessera soci)

performtrieste.com