occasione lezioni di Kundalini Yoka in gravidanza per il benessere fisico

Mappa

Baby Cluc è un marchio nato nel 2015 e raggruppa quattro negozi siti a Lucca, Pisa, Sarzana (SP) e Cecina (LI) gestiti da personale specializzato nel settore della vendita di articoli per la prima infanzia con esperienza ventennale. Il nostro scopo è guidare i futuri genitori nella scelta dei prodotti più idonei ed utili per affrontare la nuova esperienza nel migliore dei modi e supportarli anche in seguito alla nascita consigliandoli per gli acquisti più corretti. Vieni a trovarci in uno dei nostri punti vendita e per informazioni chiamaci: Lucca 0583 392669 Pisa 050 878908 Sarzana 0187 621311 Cecina 0586 677507

Descrizione

Lezioni di Kundalini Yoka in gravidanza per il benessere fisico e mentale con Radha Sarawati Kaur ????♀Chiedi informazioni a BABY CLUB a Lucca al n. 0583 392669 Il Kundalini Yoga, una pratica antica e profonda, offre strumenti efficaci e utili per supportare le donne durante il periodo di gravidanza. Questa disciplina, infatti, può aiutare a fortificare il corpo, sviluppare la flessibilità, allineare la postura, aumentare la capacità respiratoria, rafforzare il pavimento pelvico e il sistema nervoso, e migliorare la capacità di rilassamento. Ma non solo, il Kundalini Yoga ha anche un impatto positivo a livello mentale ed emotivo, contribuendo a preparare la mente per il parto, a migliorare la relazione con il partner e a gestire in modo efficace le emozioni. ???? Fortificare il Corpo e Sviluppare la Flessibilità ????♀ L'obiettivo principale del Kundalini Yoga per la gravidanza è quello di fortificare il corpo e sviluppare la flessibilità. Questo aiuta le future mamme a prepararsi fisicamente per il parto, rendendo più facile affrontare le sfide che questo momento comporta. Inoltre, la pratica regolare di questa disciplina contribuisce a mantenere una postura corretta, fondamentale per sostenere il peso addizionale della pancia e del seno durante la gravidanza. Aumentare la Capacità Respiratoria e Rafforzare il Pavimento Pelvico ????♀ Il Kundalini Yoga per la gravidanza prevede anche esercizi specifici per aumentare la capacità respiratoria. I polmoni e il diaframma svolgono un ruolo essenziale durante il parto e, quindi, è importante mantenerli in buona salute. Inoltre, questa disciplina aiuta a rafforzare il pavimento pelvico, fondamentale per prevenire problemi come l'incontinenza post-parto. Migliorare la Capacità di Rilassamento e la Salute Mentale ???? A livello mentale ed emotivo, il Kundalini Yoga offre strumenti per preparare la mente per il parto, migliorare la relazione con il partner e gestire le emozioni. La pratica regolare di questa disciplina aiuta a rimanere meditativi e dignitosi durante tutta la gravidanza, permettendo di affrontare con serenità questo periodo di cambiamento. Inoltre, il Kundalini Yoga per la gravidanza aiuta a canalizzare le emozioni e a affrontare le paure, promovendo un atteggiamento positivo. Sviluppare la Consapevolezza Spirituale e il Legame con il Bambino ???? Infine,

Powered by **SiHappy.it** © 2024

a livello spirituale, il Kundalini Yoga per la gravidanza aiuta a sviluppare la consapevolezza del dono di dare la vita. La pratica regolare di questa disciplina permette di stabilire un legame speciale e sottile con il proprio bambino già dalla pancia, risvegliando l'intuizione e la fede. Inoltre, il Kundalini Yoga per la gravidanza aiuta a scoprire il proprio potere femminile, che è la rappresentazione della Shakti, la forza vitale universale. In conclusione, il Kundalini Yoga per la gravidanza è un potente strumento per il benessere fisico e mentale delle future mamme. Con la sua pratica regolare, è possibile prepararsi al meglio per il parto e affrontare con serenità il periodo di gravidanza. ????

Contatti

BABY CLUB SNC
Tel. 0583392669
http://www.babyclubinfanzia.it/

V. Sarzanese 911, Lucca, 55100
Apertura Invernale: Lunedì 16:00/19:30 da Martedì a Sabato 9:30 - 12:30/16:00-19:360 Domenica: Chiuso