

YOGA PER MAMME



in Via Curiel 15/2, raggiungibile con bus 14 (fermata Magnani) o 20 (fermata Celebrazioni) dal centro. E' facile trovare parcheggio a pagamento (corona semicentrale).

Corsi individuali o per piccolo gruppo autogestito di max 3 persone su appuntamento, il lunedì dalle 15 alle 18. Ogni utente dovrà munirsi del proprio materiale che non potrà essere lasciato in sede.

Docente: Raffaella Cavalletti.

Per info e prenotazioni, contattare direttamente l'insegnante.

Il corso è rivolto alle mamme in attesa, alle mamme con il bébé, ma anche a chi vuole realizzare un recupero psicofisico sul piano energetico dopo un parto naturale o cesareo difficile, anche a distanza di anni, attraverso la pratica dell'hatha yoga modulato in dolcezza per questa particolare fase della vita.

Docente : Raffaella Cavalletti pratica hata yoga e yoga e meditazione presso l'Associazione A.S.I.A., dove ha seguito il corso di formazione per insegnanti yoga e meditazione durante gravidanza parto e dopo parto, ed il corso per insegnanti yoga secondo la scuola di Gèrard Blitz. E' allieva di Beatrice Benfenati. Svolge anche

l'attività di Doula per le partorienti. Particolarmente sensibile a tutto ciò che ruota intorno a gravidanza, parto e dopo parto (anche cesareo); disponibile a creare percorsi individualizzati di recupero energetico in questa fase particolare dell'esistenza.

Info e costi: Raffaella Cavalletti 331 8300553 banchettipratello@libero.it

Attenzione: è possibile iscriversi in qualsiasi momento dell'anno.