



# YOGA PARA EMBARAZADAS

Los lunes de 17:00 a 18:15

**Si quieres vivir tu embarazo de una manera más plena, sutil y espiritual, acércate al YOGA**



**La práctica del yoga físico,  
mantendrá tu cuerpo en buenas condiciones  
durante la gestación,  
facilitará tu recuperación en el post-parto.  
y  
contribuirá a reducir tu estrés físico, psíquico y mental.**



**Con los ejercicios energéticos,  
armonizarás la energía de tus chakras  
y  
se establecerá, desde el inicio, la conexión con tu bebé  
en los niveles más sutiles y espirituales.**



**Finalmente,  
durante la clase de yoga,  
se producirá en ti un trabajo psicológico de aceptación,  
de preparación y de cambio gozoso,  
a fin de que desempeñes adecuadamente  
tu papel de futura madre.**



**Recuerda que el dar la vida a un nuevo ser  
es un privilegio y un regalo divino.**

