

# IOGA PRENATAL

## Què és?

Són quatre sessions online per ajudar a la gestant a enfortir i flexibilitzar el seu cos, buscant l'equilibri entre l'esfera mental i l'emocional.

A gestants entre les setmanes 18 i 28 de gestació, que estiguin interessades a millorar els seus canvis físics i emocionals, a respirar adequadament, relaxar les tensions, guanyar energia, tranquil·litat i vitalitat.

## A qui va dirigit?

## Materials necessaris

- . Ús de roba lleugera i folgada.
- . Una estoreta per afavorir la comoditat i pràctica dels exercicis.
- . Manta i coixins
- . Opcional un bloc de suro i cinturons de ioga.
- . Una recomanació general, no ingerir cap aliment almenys una hora abans de la pràctica.



## Llevadora



Cristina Gil, Llevadora de l'ASSIR Litoral ( Atenció a la Salut sexual i Reproductiva) i sala de parts de l'Hospital del Mar. Instructora certificada de RYS200H Hatha Vinyasa.

Us podeu informar a  
[educacionmaternal@parcdesalutmar.cat](mailto:educacionmaternal@parcdesalutmar.cat)