



Fantasiarte

via Augusto Ruffo, 26 Arcole (VR)



Kundalini Yoga

***per una gravidanza
consapevole***

A partire dal primo mese, un percorso per prepararsi alla nascita sfruttando le nostre naturali capacità di Donne, Postura, respiro, concentrazione, resistenza al dolore e rilassamento profondo

Si inizia a settembre il sabato dalle 10.30 alle 12.00

Devi Atma Kaur segue gli insegnamenti del Maestro Yogi Bhayan dal 2011. Istruttrice certificata dall'I.K.I.T.A. Italia e K.R.I. International. Specializzata in "Conscious Pregnancy" Kundalini Yoga per una gravidanza consapevole. Pratica Numerologia Tantrica, Sat Nam Rasayan. E' allieva di Guru Dev Singh.

Tel 392 8956440 Email: deviatmakaur61@gmail.com

KUNDALINI YOGA per una gravidanza consapevole

Per le future mamme che, in una fase delicata e "magica" della loro vita, vogliono sperimentare un' approccio consapevole alla gravidanza, proponiamo un corso di yoga kundalini per gestanti.

Lavoreremo sul corpo rafforzandolo nella capacità polmonare, nella flessibilità della colonna vertebrale e nella resistenza al dolore.

Impareremo a respirare con e per il bambino, utilizzando tecniche respiratorie utili per la gestazione ed il parto.

Utilizzeremo la meditazione per favorire la concentrazione e rafforzare il sistema nervoso della mamma in vista del puerperio.

Impareremo a rilassarci per entrare in connessione profonda con la nostra natura di donne e con il nostro bambino.

Il lavoro si svolge in gruppo in un percorso di condivisione con altre donne che si aprono come crisalidi all'incontro con il loro bambino.

Per facilitare l'esperienza, vestiti comoda, porta il tappetino, una coperta, un cuscino e dell'acqua.

Devi Atma Kaur segue gli insegnamenti del Maestro Yogi Bhayan dal 2011. Istruttrice certificata dall'I.K.I.T.A. Italia e K.R.I. International. Specializzata in "Conscious Pregnancy" Kundalini Yoga per una gravidanza consapevole. Pratica Numerologia Tantrica, Sat Nam Rasayan. E' allieva di Guru Dev Singh.

Tel 392 8956440 Email: deviatmakaur61@gmail.com