

# YOGA PRENATAL

## Acompaña -Inés Cadena



### OBJETIVOS de la clase:

- ✓ Ser más **conscientes** de los cambios en el **embarazo**, prestando escucha a nuestro cuerpo
- ✓ Ayudar a la **conexión con el bebé**
- ✓ **Soltar tensión física** en músculos y articulaciones
- ✓ **Relajar miedos y liberar emociones**, ayudando a confiar en su capacidad interior
- ✓ **Vivenciar y compartir** la experiencia del embarazo en **grupo**
- ✓ **Armonizar** cuerpo, mente y espíritu
- ✓ Preparar a la embarazada de cara al **parto**

### Practicarás:

- ✓ **Asanas y posturas específicas para embarazo y parto**
- ✓ **Respiración consciente**
- ✓ **Meditaciones especiales**
- ✓ **Respiración ovárica aplicada al parto**
- ✓ **Canto carnático**

**Ven y prueba una clase!!**