

YOGA IN GRAVIDANZA:

A PARTIRE DA QUALSIASI SETTIMANA DI GRAVIDANZA
PER VIVERE CON SERENITÀ E CONOSCENZA DEL PROPRIO CORPO I MESI PIÙ BELLI PER UNA DONNA
#CON CATERINA FIDANZA - INSEGNANTE DI YOGA SPECIALIZZATA IN MATERNITÀ#

YOGA MAMMA-BIMBO:

PER MAMME E BAMBINI DAI 3 AI 10 MESI.
PER STARE IN RELAZIONE COL PROPRIO BAMBINO, UNENDO GIOCO E DOLCE RILASSAMENTO PER ENTRAMBI.
CON PRATICHE E MOVIMENTI DA RIPROPORRE ANCHE A CASA PER UN RILASSAMENTO D'AMORE!
#CON CATERINA FIDANZA - INSEGNANTE DI YOGA SPECIALIZZATA IN MATERNITÀ#

LE SERATE DEL GIOVEDÌ

> GIOVEDÌ 11 OTTOBRE: "OSTEOPATIA PER I PICCOLI (0-3 ANNI)"

> GIOVEDÌ 8 NOVEMBRE: "HO FATTO IL CESAREO! TUTTO QUELLO CHE DOVETE SAPERE PER UN POST PARTO CESAREO"

> GIOVEDÌ 13 DICEMBRE: "YOGA DI COPPIA - PER TUTTE LE COPPIE CHE VOGLIONO PROVARE UNA DISCIPLINA INSIEME"



"STUDIO VITAVERA"
VIA SAURO, 16 AZZATE (VA)
391 40 23 013

