



"Studio VitaVera"

Corsi Settembre-Dicembre

Via Sauro, 16 Azzate (VA)

Per info e iscrizioni: 391 40 23 013



Lunedì

10:30 - MASSAGGIO
SHANTALA AL NEONATO

Martedì

11:00 - GYM MOM

18:30 - YOGA IN
GRAVIDANZA

19:45 - YOGA PER TUTTI
(ADULTI)

Mercoledì

10:30 - YOGA
MAMMA-BIMBO

Giovedì

11:00 - GYM MOM

18:30 - GINNASTICA IN
GRAVIDANZA

> Massaggio al Neonato: composto da 5 incontri per imparare a rilassare il bambino, aiuta in caso di coliche, irritabilità e insonnia. Creando tra mamma e bimbo un legame speciale.

> GymMOM: Mamme col passeggino! Per mamme e bambini 0-12 mesi, per il recupero della forma fisica dopo il parto. Svolto sia all'aperto nelle aree verdi di Azzate, sia in studio.

> Ginnastica in Gravidanza: da qualsiasi settimana di gravidanza, comprende esercizi di respirazione diaframmatica, stretching e ginnastica per il pavimento pelvico. Utile per i 9 mesi, e per il momento del parto.

> Yoga in Gravidanza: da qualsiasi settimana di gravidanza, per vivere con serenità il corpo che cambia ed aiutare il rilassamento psico-fisico.

> Yoga Mamma-Bimbo: per mamme e bimbi dai 3 ai 10 mesi (circa) unendo gioco e rilassamento per entrambi, con pratiche e movimenti da riproporre anche a casa