

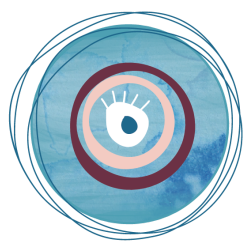
PRONTO CRESCERE

YOGA DAY

**SALUTO AL SOLE
IN GRAVIDANZA**



prontocrescere.it



PRONTO CRESCERE



Francesca Maio

SHIATSUCA E
INSEGNANTE DI YOGA

Mi presento, mi chiamo Francesca e sono un operatrice shiatsu con una specializzazione relativa alla gravidanza e ai neonati, nei miei trattamenti oltre alla digitopressione utilizzo anche la moxa ottima per alleviare fastidi della gravidanza come la sciatica ma anche molto efficace nel rivolgimento di bimbi podalici o di induzione in caso di gravidanza oltre termine.

La mia passione per le mamme e i bimbi però non finisce qui, sono anche un'insegnante yoga e anche qui con un approfondimento particolare sullo yoga in gravidanza e nel post parto e mi piace anche incontrare le coppie prima del parto per provare insieme quelle posizioni che con l'aiuto del partner possono risultare particolarmente utili durante il travaglio ... per poi concludere con bel calco ricordo della pancia.

Sono anche un'insegnante di massaggio infantile e infine mi occupo di fertilità con l'aiuto della medicina cinese e della medicina ayurvedica.

POSIZIONE #1

Posizione del guerriero 2

Rafforza le gambe e i muscoli della schiena, fondamentali per sostenere il peso del feto, aiuta anche ad aprire i fianchi e le spalle è fatta con il sostegno della fit ball siamo certe di mantenere la postura corretta senza affaticarci troppo.



POSIZIONE #2

Posizione del gatto

Prima o poi durante la gravidanza il mal di schiena si fa sentire ed è anche del tutto normale se si pensa al lavoro eccessivo a cui la spina dorsale è improvvisamente sottoposta. Per far fronte a questo possiamo usare un esercizio yoga che serve per massaggiare dolcemente la colonna vertebrale. Questa a differenza di molte altre posizioni statiche, è un esercizio dinamico, ed il continuo arrotondamento della schiena fa sì che molti dolori si affievoliscono o addirittura scompaiono del tutto. Inoltre in questa posizione i bimbi sono appoggiati su tutta la parte morbida della pancia quindi per loro è come stare su una coccolosa amaca.



POSIZIONE #3

Posizione dell'albero

Aiuta a ritrovare l'equilibrio interno, rafforza le gambe, migliora la respirazione, crea spazio al bambino. In gravidanza il nostro baricentro si sposta quindi le posizioni di equilibrio sono fondamentali per ritrovare la stabilità. Ricordiamo che a equilibrio fisico corrisponde equilibrio mentale.



prontocrescere.it

POSIZIONE #4

Posizione della Dea

La posizione della Dea aiuta il tuo corpo a creare tutto lo spazio necessario all'interno del bacino, per favorire la crescita ideale del bambino. Tonifica anche schiena e spalle, preparandoti a sopportare le future fatiche di una mamma.



prontocrescere.it

POSIZIONE #5

Posizione del bambino

È un asana bellissima grazie al quale puoi riuscire a rilassarti completamente in pochissimo tempo, perciò è utilissima per eliminare lo stress e la fatica accumulata. Rispetto alla sua esecuzione classica in gravidanza possiamo cimentarci in questa posizione tenendo le ginocchia divaricate per far spazio alla pancia e utilizzando un cuscino come appoggio per non creare inutili tensioni.





PRONTO CRESCERE

Telefono: +39 351 8321 074

Email: info@prontocrescere.it

Indirizzo: Via Manzoni, 46

Garbagnate Milanese (MI)

Sito web: www.prontocrescere.it



prontocrescere.it