

# YOGA MATERNO - ESFERODINAMIA



## YOGA – ESFERODINAMIA PRENATAL



La atención integral AMI, cuenta con una clase de yoga prenatal restaurativo, dado que el embarazo es un momento maravilloso en la vida de la mujer, en el que se hace muy consciente de su cuerpo y de la vida que crece en su interior. Es así como el yoga, durante el embarazo produce enormes beneficios físicos y psicológicos, ya que, por un lado aumenta la flexibilidad y el buen estado corporal, y por otro, ayuda a conectar mentalmente con el propio cuerpo.

### *Beneficios:*

Durante el embarazo, hay molestias que no son tan importantes desde el punto de vista médico, pero que sí son fundamentales para el bienestar y la comodidad de la gestante. Son, por ejemplo, los malestares de la espalda y el dolor de los tobillos, producidos por el peso normal del vientre.

El hacer yoga puede ayudar a que la mujer embarazada tome confianza en su cuerpo y le permita sentirse más segura y preparada para afrontar el parto, tanto por la conexión que logra, mediante la práctica, con su cuerpo y el de su hijo, como por la evidente mejora de su elasticidad, fuerza y resistencia.

La práctica del yoga durante el embarazo permite ser más consciente de los cambios corporales y emocionales, sintiéndolos con plenitud vivencial y comprendiendo lo que nos sucede, ya que sobre todo nos ayuda a sentirnos conectadas con el cuerpo. La relajación del yoga, además, aumenta la flexibilidad, haciendo más soportables las tensiones físicas de músculos y articulaciones.

Así que, sin duda alguna, tomarse un día para consentirse no solo será cambiar de rutina, sino que será un momento para mejorar las condiciones corporales y, también, las emocionales.

*Separe su cita, para tener el gusto de atenderla.*