

Yôga Para Gestantes

O Yôga é uma filosofia de vida cujo objetivo é o samádhi, ou seja, conduzir o praticante a um estado de hiper-consciência e auto-conhecimento.

Surgiu na Índia há mais de 5.000 anos.

A gestante que já pratica o Yôga antes da gravidez poderá continuar suas aulas normalmente evoluindo na filosofia, aprimorando-se nas técnicas desde que não haja nenhuma restrição médica, já mulheres que nunca praticaram, e que gostariam de começar a praticar durante a gestação, recomenda-se o início das aulas a partir do 3º mês sob liberação do médico.

A gestante terá uma prática especial baseada nos ensinamentos do Yôga e poderá contar com técnicas que terão seus objetivos centrados no fortalecimento do sistema muscular, endócrino, exercitará o assoalho pélvico que é essencial para a saúde da mãe e para o momento do parto, realizará técnicas para ganho de flexibilidade, alongamento, fortalecimento de coluna, aprenderá técnicas respiratórias para melhora da capacidade pulmonar e oxigenação de todo o corpo, além de garantir um acréscimo de absorção de energia vital para si e para o bebê, estabilidade emocional e mental, concentração, descontração do corpo eliminando tensões e contrações, trabalhará com técnicas de mentalizações reforçando o elo com o bebê, aumento da qualidade de vida, bem estar e saúde.

A prática pode ser realizada em grupo ou individual.

