



Il corso di gruppo si svolge il lunedì alle 15.30  
e dura circa 60 minuti.

Corsi individuali su appuntamento

Per ogni ulteriore informazione  
chiamateci o scrivete una mail.

Via Astolfo, 4 | 20131 Milano | (M2 Lambrate) | 02.91322599  
info@chandrayoga.it | www.chandrayoga.it  
FB: Chandra Centro Yoga e Ayurveda | IG: chandrayogamilano



Lo Yoga, antico metodo di autocura,  
promuove il benessere e l'equilibrio di  
corpo e mente, fondamentale nei periodi  
di transizione e trasformazione.

La maternità trasforma la vita in modo inaspettato e  
imprevedibile e richiede una nuova integrazione tra  
benessere fisico e mentale.

Il corso dedicato a mamma e bebè, permette di sviluppare  
un profondo contatto e la conoscenza del nostro bimbo.  
La pratica di movimenti dolci, fatta con il proprio bambino  
accanto, aiuta a recuperare gradualmente e senza rischi tono  
muscolare ed energia.





Lo yoga per mamma e bebè è una pratica specifica che aiuta a ristabilire il benessere psico-fisico della mamma dopo la gravidanza, aiutandola in questa fase delicata della sua vita.

I giorni successivi al parto sono particolarmente difficili: il corpo è stanco, le emozioni da elaborare sono tante e la mente è confusa, il ritmo della vita viene totalmente stravolto per le attenzioni di cui necessita il nuovo arrivato.

Lo yoga per mamma e bebè permette alle mamme di pensare a loro stesse tenendo il loro bambino vicino, accudendolo, cambiandolo o allattandolo quando serve, in un ambiente sereno e in totale libertà.

Anche se gran parte del tempo e delle attenzioni sono rivolte al bambino, è importante ritagliarsi spazio per sé: spesso dopo il parto ci si sente stanche, frastornate e vulnerabili ma lavorando sull'ascolto delle proprie sensazioni e rimanendo accanto al proprio bimbo si può imparare ad avere cura non solo di lui, ma anche di se stesse.

Chi ha avuto un parto naturale può cominciare non appena saranno diminuiti i disturbi e i fastidi caratteristici di questo periodo; chi ha avuto un parto cesareo dovrà attendere il benessere del proprio medico.

Prima di iniziare il percorso post-parto, è in ogni modo consigliabile consultarsi con il proprio ginecologo che saprà dare le indicazioni giuste a seconda del caso specifico.

Gli esercizi e le posizioni sono diverse, e tutte abbastanza semplici, per dare tempo al corpo e per riabituarsi all'attività fisica in modo graduale.

Grande attenzione verrà posta alla consapevolezza del respiro con posture che ne favoriscono l'apertura.

La pratica servirà anche per riacquisire il senso dell'equilibrio: durante la gravidanza infatti il baricentro si sposta per permettere movimenti agili con il pancione.

Così tutta la parte alta della schiena, spalle comprese, va aperta con asana specifici per contrastare la chiusura data dal senso di protezione verso il bambino nell'allattarlo o cullarlo.

Particolari attenzioni sono rivolte all'area del perineo, che deve essere rinforzata e tonificata, e agli addominali, che devono riacquisire tonicità ed elasticità.

Questo lavoro va fatto con movimenti delicati e dolci per dare al corpo, che si è modificato con la gravidanza e con il parto, il tempo di tornare gradualmente in forma. Senza forzature.