



I corsi di gruppo si tengono:
lunedì alle 17.30 e venerdì alle 10.30
per una durata di circa 90 minuti.

Corsi individuali su appuntamento

Per ogni ulteriore informazione
chiamateci o scriveteci 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.

Come diverse ricerche scientifiche hanno
confermato, la pratica dello yoga è sicura e ha molti
effetti positivi: aiuta nella preparazione al parto e fa
bene alla salute sia della mamma sia del bambino che
porta in grembo.

Non importa essere una praticante esperta, lo yoga
in gravidanza è adatto a tutte, a prescindere dal livello
di preparazione.





Fare yoga durante la gravidanza infatti migliora il nostro equilibrio che si modifica con l'evoluzione naturale durante la gestazione e con l'aumento del volume della pancia.

La pratica di ha-tha yoga aiuta con il passare dei mesi a mantenere una corretta postura e un buon equilibrio fisico. Regola la circolazione sanguigna e linfatica, contribuendo a ridurre il gonfiore e la pesantezza alle gambe e migliorando i sintomi che spesso accompagnano la gravidanza come la stanchezza, i dolori a livello lombare, la nausea, il mal di testa e la fatica a respirare.

Inoltre aumenta la forza, la flessibilità e la resistenza muscolare, importanti durante travaglio e parto.

Lo yoga in gravidanza permette di avere un approccio a tutto tondo che include: esercizi di riscaldamento, soprattutto per il collo e per le braccia; la realizzazione delle posizioni, degli asana, in piedi, sedute o sdraiate, per sviluppare maggior forza e flessibilità muscolare e migliorare le capacità di equilibrio.

Una particolare attenzione sarà dedicata agli esercizi di respirazione yogica. **Imparando a sincronizzare il respiro con il movimento, se ne accresce consapevolezza e controllo.**

Questi esercizi ci aiutano a regolare la pressione e il battito cardiaco, a migliorare la digestione e il riposo notturno, e a fortificare il sistema immunitario. Vengono inoltre spiegate ed esercitate le tecniche di respirazione specifiche per travaglio e parto: **respirando con consapevolezza, si impara a prestare più attenzione ai segnali del corpo.**

Alla fine di ogni lezione, distese sul materassino, sul fianco o con l'aiuto di grandi cuscini a supporto, **si impara a rilassare muscoli e articolazioni.** Questa fase di rilassamento permette un graduale rallentamento del battito cardiaco e della frequenza respiratoria.

In questa fase si potrà portare l'**attenzione alle sensazioni, ai pensieri e alle emozioni** che la lezione ha suscitato e, **attraverso la meditazione, raggiungere uno stato di calma interiore e di consapevolezza.**