



Estimulación y fortalecimiento de los órganos reproductivos

Descripción

Practicar el yoga es una oportunidad para estimular, fortalecer y mantener en estado máximo de funcionamiento todos los elementos de tu cuerpo alejando incidencias de dolencia y enfermedad a largo plazo.

Durante la clase practicaremos una secuencia de posturas acompañadas de técnicas de respiración cuyo principal objetivo es quitar tensiones de los órganos reproductivos, limpiarlos, ablandarlos y relajarlos, además de mejorar la circulación hacia toda la pelvis. Con algunas posturas calmamos el corazón y la mente dejando que se dispersen las preocupaciones.

Objetivos

Conocer y practicar las mejores posturas de yoga para ayudar a la fertilidad tienen en común algunos puntos importantes:

- Incrementan el flujo sanguíneo a la pelvis y los órganos reproductivos
- Equilibran hormonas
- Reducen el estrés
- Estimulan abdominales y ovarios

Horarios

Sábado 23 de febrero, 2013 | De 18.45 a 19.45h

Impartido por Amy Proszowski

Amy Proszowski es Doula de parto formada por Doulas of North America (DONA), Doula de Post Parto por Marenostrom Centro de Salud Familiar Barcelona, Profesora de Kundalini Yoga por International Kundalini Yoga Teachers Association (IKYTA) / Kundalini Research Institute (KRI International), Formada en The Birth Method (Yogini Birthing), Yoga Prenatal y Preparación al Parto, Formada en “Embarazo Saludable” desde el Yoga y la Esferodinamia y Profesora de Yoga Prenatal en Instituto Meridians en Barcelona.

A quién va dirigido

- Clase dirigida a mujeres y hombres que deseen estimular el funcionamiento del sistema reproductivo.

Requisitos

No es necesario tener nivel de practica de yoga para participar.

Precio

Actividad gratuita | Plazas limitadas.