



DURANTE 9 MESES Y DESPUÉS



**EMBARAZO, POST PARTO,
SUELO PÉLVICO, FAJA
ABDOMINAL Y
HIPOPRESIVOS**





YOGA EMBARAZO

Va enfocado para las mujeres embarazadas desde el primer trimestre hasta el final.

Donde se buscara que no paren de tener actividad física con la práctica de Yoga adaptado en su estado.

Trabajando las distintas fases y emociones.

Trabajando las respiraciones adecuadas para el momento del embarazo y bienestar.

Pueden realizar el taller aunque estén de diferente trimestre.



MATERIAL

Esterilla

fitball

Cojines o zofu

Blogs

- El uso del material es para facilitar la práctica.**
- Siempre previniendo y al ritmo de la mujer.**
- Es un momento de conexión la mujer con el bebé.**



CONTACTA CONMIGO

Web: www.modoonbyalba.es

Instagram: [@modoonbyalba.es](https://www.instagram.com/modoonbyalba.es)

Tlf: 699095441

Mail: albamartinezquesada@icloud.com