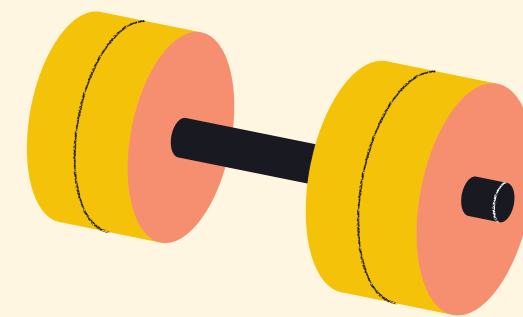




POSTPARTO

**EMPIEZA A RECUPERARTE
ENTRENA, PRACTICA
YOGA, CUIDA TU SALUD
DEL SUELO PÉLVICO**





POST PARTO

Es un taller para aprender a activar el core por una mejora fisiológica.

Tanto la musculatura del suelo pélvico como la faja abdominal. Empezar a mover el cuerpo y trabajarlo con actividad física o entrenamen. Volver a la práctica del yoga. En ese caso se puede enfocar alguna clase con el bebé.



CONTACTA CONMIGO

Web: www.modoonbyalba.es

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

Tlf: 699095441

Mail: albamartinezquesada@icloud.com