



PERCORSO YOGA  
PER NEOMAMME



# MAMYOGA

i vostri figli sono figli  
e le figlie della forza stessa della vita  
K. Gibran

**IL VENERDÌ MATTINA**  
dalle 10:00 alle 11:30

.....  
**PRIMO INCONTRO**  
**VENERDÌ 8 APRILE**  
.....

Presso

**Associazione Il Pulcino**  
via G. Verga 1 - ALBIGNASEGO (PD)

Posti limitati

Info: 349 105 2489  
[www.keyyoga.it](http://www.keyyoga.it) - [laura@keyyoga.it](mailto:laura@keyyoga.it)

# MAMYOGA

## FINALMENTE UN CORSO YOGA DEDICATO ALLE NEOMAMME!

Sappiamo bene che nel periodo che segue il parto le donne *rischiano di sentirsi isolate*, sole, mentre gestiscono un cambiamento enorme come quello che la nascita di un figlio comporta.

L'esperienza del parto, densa e incredibile, può far sorgere una sensazione di *alienazione rispetto a se stesse: recuperare uno spazio personale* è fondamentale per bilanciare il passaggio tra la vita 'prima' e 'dopo'.

La pratica Yoga è vitale per *ristabilire l'equilibrio interiore, recuperare preziose energie, bilanciare sistema linfatico ed endocrino, aiutare il corpo a ritrovare la sua memoria, recuperare elasticità e forza, e aiuta a vivere più serenamente la maternità.*

## QUANDO?

I venerdì mattina dalle 10:00 alle 11:30, a partire da venerdì 8 aprile, per 8 settimane.

## POSSO PORTARE IL MIO BAMBINO?

Certo! Presso l'associazione *sarà presente un'educatrice esperta* che, con un contributo simbolico, si prenderà cura dei piccoli *mentre le mamme fanno Yoga!*



**Laura Voltolina:** specializzata alla Scuola quadriennale per Insegnanti Yoga Ratna, tradizione in cui le tecniche corporee sono arricchite con l'approfondimento degli aspetti simbolici. Continua lo studio della simbologia, della filosofia e della psicologia; è specializzata in posturologia. Da anni tiene seminari di approfondimento esperienziale su tematiche specifiche e corsi.

POSTI LIMITATI. Info e prenotazioni:  
[www.keyyoga.it](http://www.keyyoga.it) - 349 1052489 - [laura@keyyoga.it](mailto:laura@keyyoga.it)