



ASD MESICS
MENS SANA IN CORPORE SANO
CONEGLIANO VENETO
VIA ROSSINI 3/B

www.associazionemesics.com

Pagina Fb: MESICS Mens Sana In Corpore Sano Conegliano

YOGA E YOGA IN GRAVIDANZA

Lo yoga è una disciplina millenaria nata in India e giunta a noi agli inizi del '900. È costituito da un insieme inimmaginabile di tecniche, di cui solo una piccola parte, generalmente riguardante la postura e il benessere fisico, viene utilizzata in occidente.

Yoga significa "unione", unione tra corpo, mente e spirito e cosa c'è di più unito di una mamma col suo bambino in grembo? Il bimbo si nutre delle stesse energie fisiche e psichiche della mamma, per questo il primo gesto d'amore che possiamo fare verso i nostri piccoli è vivere i nove mesi della gravidanza con consapevolezza e armonia.

Lo yoga è un valido aiuto per imparare ad ascoltarsi, prendendo coscienza del proprio respiro e del proprio corpo. Le future mamme attraverso una corretta respirazione possono innalzare il loro livello di energia, ritrovare serenità interiore e calmare le ansie e le paure che naturalmente sorgono all'approssimarsi del parto.

Da un punto di vista strettamente fisico lo yoga aiuta l'apertura di anche, pelvi, petto e spalle. Ciò aiuta sia a ritrovare un corretto baricentro, che con il pancione viene spostato, sia ad alleviare fastidi tipici quali mal di schiena, gonfiori e difficoltà a muoversi, sia a prepararsi alla fatica del parto e dell'allattamento.

STRUTTURA DEL CORSO IN GRUPPO

Una tipica lezione di yoga dura circa un'ora e mezza e prevede una presa di coscienza iniziale (con esercizi di respirazione e/o visualizzazioni), una sequenza di yoga dolce con posizioni mirate per le gestanti e alcuni esercizi specifici per il benessere del perineo. Si conclude con il rilassamento di corpo e mente.

Il corso prevede una seduta settimanale per un totale di 10 incontri. Si può iniziare in qualsiasi epoca gestazionale e si può continuare fino al parto.

COSA PORTARE E COME VESTIRSI

Si consigliano abiti comodi, eventualmente una coperta per il rilassamento finale nei mesi più freddi. I tappetini sono disponibili nella struttura, ma se gradite potete portare il vostro. È necessario comunque portare un ASCIUGAMANO o un TELO da poter appoggiare ai tappetini.

Oltre ad un contributo soggettivo per la partecipazione al corso, si ricorda che è necessario essere in regola con la tessera di iscrizione annuale all'associazione (essa include l'assicurazione contro gli infortuni e dura da Settembre ad Agosto dell'anno successivo)

È inoltre necessario il certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica ed ECG