

# Corso Annuale Insegnante Yoga in Gravidanza

## Milano



## Indice

Date.....	3
Indirizzo e Orari.....	4



## Date

**27 e 28 Febb. 2021 Presentazione  
Cos'è lo yoga in gravidanza**

**Benefici**

**Struttura**

**L'insegnante di Yoga in gravidanza**

**Cosa non fare**

**Asana specifiche**

(Samanta Roncarati)

**13 e 14 Mar. 2021 Cambiamenti nei vari  
trimestri**

**Disturbi e asana associati**

**Asana da evitare**

**Pranayama**

**Mantra e mudra**

**Rilassamento e visualizzazione**

**Yoga nel post parto**

(Samanta Roncarati)

**10 e 11 Apr. 2021 PSICOLOGIA DELLA DONNA  
IN GRAVIDANZA (Diletta Muzzarelli)**

**08 e 09 Magg. 2021 ANATOMIA DELLA DONNA  
IN GRAVIDANZA**

(Manuela Tregnago)

**15 e 16 Magg. 2021 ESAMI GRAVIDANZA  
BOLOGNA (Samanta Roncarati)**

## Indirizzo

### **PALESTRA 0-110**

Via Andrea Maria Ampère, 59  
MILANO

## Orari

Dalle 9,00 alle 11,00 PRATICA  
Dalle 11,00 alle 13,00 TEORIA

PAUSA PRANZO

Dalle 14,00 alle 16,00 TEORIA  
Dalle 16,00 alle 18,00 PRATICA

Per qualsiasi altra informazione o chiarimento, non  
esitare a contattarci a:

[info@yogaformazione.it](mailto:info@yogaformazione.it)

oppure al

**349/8916857** anche su Whatsapp!

[www.yogaformazione.it](http://www.yogaformazione.it)