



## Yoga για μελλοντικές μαμάδες

Σ' αυτήν την ιδιαίτερα όμορφη περίοδο της ζωής μιας γυναίκας η γιόγκα μπορεί να προσφέρει ένα αίσθημα ηρεμίας και γαλήνης στον νου και στο σώμα. Το σεμινάριο για εγκύους περιλαμβάνει ειδικά προσαρμοσμένες στάσεις (asanas) σε συνδυασμό με αναπνευστικές ασκήσεις (pranayama) και χαλάρωση. Μ' αυτόν τον τρόπο συγκεντρωνόμαστε εσωτερικά στο σώμα μας, αισθανόμαστε καλύτερα και μας είναι πιο εύκολο να αποβάλλουμε οποιαδήποτε ανησυχία.

Το σεμινάριο απευθύνεται σε εγκύους από 5 μηνών και άνω.



**Κυριακή 29/11 και ώρα 18:30-20:00 στο Artfygio**

**Υπεύθυνη σεμιναρίου: Βάσω Κολοβού**

**Κόστος: 15€**

**Απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής στη γραμματεία του Artfygio:**

**213-0285757 ή στο [info@artfygio.gr](mailto:info@artfygio.gr)**