



Αντιμετωπίζουμε την κρίση με πολιτισμό!

Yoga για νέες μητέρες



Ένα σεμινάριο βασισμένο στην πρακτική της yoga για εσάς και το μωρό σας!

Οι ήπιες κινήσεις θα σας βοηθήσουν να επανέλθετε στη φόρμα σας, να ανακτήσετε τον μυϊκό σας τόνο και να δυναμώσετε από μέσα ενώ η αναπνοή σε συνδυασμό με τη χαλάρωση σας φροντίζουν συναισθηματικά και τους δύο!

Απευθύνεται σε νέες μητέρες με βρέφη έως 12 μηνών.



Κυριακή 29/11 και ώρα 17:00-18:30 στο Artfygio

Υπεύθυνη σεμιναρίου: Βάσω Κολοβού

Κόστος: 15€

Απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής στη γραμματεία του Artfygio:
213-0285757 ή στο info@artfygio.gr