



Saramama

Especialización de Yoga para Mujeres

Suelo pélvico · Gestación · Post-parto

Clases supervisadas Yoga pre-natal

· Shiv Charn Kaur ·



Mujer Espiral
KINESIOLOGIA · YOGA · MATERNIDAD



Tener en cuenta:

- Indicaciones y restricciones de la práctica de asanas y pranayamas en la gestación.
- Ejercicios de calentamiento y específicos
- Generar un ambiente cálido y cercano con las mamas.
- Guiar a las mujeres hacia la conexión con su estado de gestación y con su bebé.
- Pueden realizar comunicaciones celestiales y/o bailes si lo desean.
- Si utilizan música, que sea adecuada al ambiente y a volumen suave.
- Entregar planificación previa a la clase a la profe que supervise.
- Manténgase en contacto con su profe guía para consultas.



Kundalini Yoga pre-natal

Duración de la clase: 50- 60 min

Debe incluir la estructura básica de las clases de Yoga:

- Mantra invocación
- Pranayama
- Calentamiento
- Kriya
- Relajación
- Meditación
- Tema, debate o círculo
- Cierre



Hatha Yoga pre-natal



Duración de la clase: 50 -60 min

Debe incluir la estructura básica de las clases de Yoga:

- Mantra invocación
- Serie de asanas
- Relajación
- Pranayama
- Meditación
- Tema, debate o círculo
- Cierre

Dinámica de Yoga pre-natal

Duración de la clase: 20-30 min.

Debe incluir:

- Inicio o bienvenida
- Pranayama
- Serie de cinco posturas aprox. que incluyan: movilidad de la pelvis y/o zona lumbar, activación de columna o faja abdominal, elongación y relajación zona dorsal, cuello u hombros.
- Trabajo de suelo pélvico, ya sea relacionado a las posturas, al pranayama, meditación o tema final.
- Tema, debate o círculo
- Cierre



NAMASTÉ

