

Danza del ventre in gravidanza Cullando la Vita



SABATO 6 APRILE - ORE 15.00-17.30

Un'esperienza emozionante per mamma e bebè.

La danza del ventre è tra le forme di movimento più antiche e naturali per la gravidanza.

Nell'antichità i movimenti ondulatori, lenti e dolci di questa danza erano utilizzati per **assecondare le contrazioni del travaglio** e per agevolare la nascita del bebè.

Seguendo le note di ritmi ancestrali è possibile riscoprire l'energia, la forza, la dolcezza e la sensualità dell'essere **donna creatrice di nuova vita**.

La creatività, la libera espressione, la fluidità del respiro, allontanano eventuali ansie e stress.

I benefici fisici sono innumerevoli: i movimenti delle gambe agiscono a livello circolatorio, i movimenti delle spalle e delle braccia favoriscono il tono muscolare del seno, gli ondeggiamenti del bacino allenano i muscoli pelvici, stimolando la mobilizzazione dell'intera colonna vertebrale.

Consigliato dal quarto mese di gravidanza in poi.

Conduce Elena Piva, insegnante di Danza del ventre, psicologa ed operatrice di Training autogeno

L'incontro è a numero chiuso

E' necessaria la prenotazione

info@shangrila-padova.org

349 3725424 - 340 2202378