



M'AMIE CLUB
yoga mamma-bebé



SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

M'AMIE CLUB: Yoga mamma-bebé

L'arrivo di un bebè è un momento speciale che porta a grandi cambiamenti, gli esercizi di Yoga proposti aiutano la neo mamma a migliorare coordinazione, equilibrio, flessibilità; sono utili per ritrovare tonicità, vigore e percezione del pavimento pelvico.

Anche i benefici per il bebè sono numerosi, in particolare questa attività aiuta a:

- stimolare la curiosità e le connessioni neurali;
- sviluppare senso di equilibrio e abilità motorie;
- fortificare la relazione con la mamma;
- migliorare la coordinazione ed i riflessi;
- migliorare il sonno;
- favorire la consapevolezza del proprio corpo, dei confini e dello spazio circostante.

Questo percorso è dedicato a mamme con bimbi da 40 giorni a 8 mesi ed è composto da 6 incontri della durata di 60 minuti.

Costo degli incontri CHF 180.- (con Welcome Card CHF 160.-)

La **Welcome Card** si può richiedere presso la ricezione della Clinica.

Per informazioni e appuntamenti: mamie@clnicasantanna.ch

