



Taller de yoga prenatal

9 de febrero de 2024

mañana: de 11:00 a 12:15 h.

tarde: de 18:00 a 19:15 h.

Hospital Universitario General de Villalba
(Aula de Talleres, junto a Cafetería)

14 plazas disponibles (7 T/M - 7 T/T)

Inscripciones: enf.continuidad.hgv@quironsalud.es

REALIZADO POR

- Marta Vaquero Pérez.
Enfermera Hospital Universitario General de Villalba sin patología.

PARA QUIÉN:

- Clases de yoga adaptadas a mujeres embarazadas, que se encuentran en el 2º y 3º trimestre de gestación.
- Mujeres con un embarazo fuera de riesgo, sin patología.

QUE TRAER

- Chal ó similar, para la relajación.
- Ropa cómoda y botella de agua.
- Esterilla de yoga (si dispones)

*Se recomienda no ingerir nada sólido 1 hora antes de la práctica y comida ligera



ESTRUCTURA DEL TALLER:

CENTRAMIENTO Y CONEXIÓN:

Aprendiendo a respirar.

CALENTAMIENTO:

Estiramientos suaves.

PRÁCTICA DE SALUDOS AL SOL:

Modificado para el embarazo.

POSTURAS DE PIE:

Flexiones hacia delante, flexiones laterales, apertura de caderas. Ejercicios adaptados con soportes.

POSTURAS SENTADAS:

Apertura de pecho y hombros, flexiones hacia delante, torsiones suaves, posturas restaurativas para gestantes.

SAVASANA:

Relajación final.

CIERRE Y DESPEDIDA.

