



A.P.S. L'ALBA
Via Julia Augusta -Bueriis
MAGNANO IN RIVIERA

*"Come una vela,
il grembo s'inarca
sopra la terra s'inarca in attesa,
dentro lo Spirito
plasma e fermenta,
sta per fiorire di nuovo il creato."*

padre David Maria Turoldo
("Discendi, o Redentore!")

L' ATTESA SACRA



YOGA E MATERNITA'

"Un attesa consapevole"



www.associazionelba.it
info@associazionelba.it



“Un attesa consapevole”

La gravidanza è un periodo di profonda trasformazione fisica, mentale e spirituale.

Accettare le trasformazioni, dire di sì... un sì della mente, del cuore e del corpo in un'attitudine di disponibilità, di apertura, di accoglienza, porta naturalmente la donna a vivere una gravidanza e un parto tranquilli e sereni.

E' un sì alla vita, che più che mai si manifesta nella fecondità dove la mamma diventa il tramite del “nascere e divenire” di una nuova creatura su questa terra.

- **Lo yoga** aiuta a sentirsi in armonia fisica con questo corpo che cambia e in armonia spirituale con questo bambino al tempo stesso presente e misterioso.
- Insegna a essere disponibile e attenti al proprio corpo, ad ascoltare e rispettare le sue esigenze; aiuta a liberare le tensioni, a liberare il respiro.
- Predisporre non solo il corpo ma il cuore, la mente e l'anima a fare nascere nel modo migliore il vostro bambino.

Uno yoga della semplicità...dell'accoglienza...della gioia..

I corsi saranno tenuti da:

Bovisi Pierrette

Formazione del “Yoga e maternità” con Martine Texier (Francia) autrice del libro “L'Attesa Sacra” e con Gabriella Ferrari, conosciuta in Italia per la sua ricerca e i suoi numerosi libri.



*Basta una scintilla d'aspirazione,
una fiamma d'invocazione ...
una ventata luminosa
nel cuore della madre ...
perché la stessa luce...
la fiamma identica ...
l'intensità di vita somigliante...
risponda e si precipiti...”*

Satprem

Su richiesta (minimo 3 mamme)

Per informazioni ed iscrizioni: Pierrette : 3401456671



A.P.S. L'ALBA

Via Julia Augusta -Bueriis

MAGNANO IN RIVIERA

www.associazionelba.it