



**Yoga postparto con bebés**  
**Reserva tu plaza**  
**Contacto 644.51.43.10**  
[eliteyogapilates@gmail.com](mailto:eliteyogapilates@gmail.com)

## Yoga postparto para mamás y bebés

Las clases de yoga para mamás y bebés o postparto son ideales para que las mamás se recuperen tras dar a luz en compañía de su bebé, recuperando su cuerpo a través de un yoga adaptado a esta nueva etapa.

El Yoga es una fantástica solución para recuperarte tras el embarazo, evitar molestias de espalda producidas por malas posturas o por la lactancia, recuperarse mejor del cansancio físico de los primeros meses, favorecer el equilibrio emocional, etc.

Si ya eres mamá, ya sabes lo complicado que resulta tener tiempo para una misma cuando tienes un bebé o un niño muy pequeño. El Yoga junto a tu bebé es la solución a tu necesidad de mantenerte en forma, recuperarte tras el parto y poder desarrollar alguna actividad junto a tu hijo/a sin preocuparte de dejarle con alguien, de si le tocan las tomas, etc. pudiendo atenderle si es necesario.



Durante las clases se practicarán técnicas específicas para el fortalecimiento del suelo pélvico y el plano profundo del abdomen.

## Clases individuales o en grupo

<b>Tarifa mensual</b>			
	<u>1 persona</u>	<u>2 personas</u>	<u>3- 5 personas</u>
<b>1 día a la semana</b>	<b>100€</b>	<b>80€</b>	<b>65€</b>