

# Yoga in gravidanza

Al nido di Darzo  
con l'insegnante di  
yoga Roberta Collini

Durante il percorso, esploreremo i benefici dello yoga per vivere la gravidanza con serenità, consapevolezza e benessere attraverso movimenti dolci, respirazione e rilassamento.

In uno degli incontri è previsto l'intervento dell'ostetrica Verdiana Artini, che approfondirà il tema del pavimento pelvico.

**E necessaria la prenotazione**

Referente: Jessica Donina

**Per info e prenotazioni**

345 6046864 | 0465 685709



**Nido d'infanzia di Darzo**

via san Giovanni Nepomuceno 17  
Darzo (Storo)



**Martedì 10-17-24-31 marzo**

ore 9.30-10.30



Ciclo di 4 incontri

costo 60 euro

