



Projeto Pequenos Yogue Santos. Yoga mãe e bebê.

Benefícios para a Mãe

- Fortalece a coluna, abdomen e a musculatura pélvica
- Relaxa tensão dos ombros e músculos do pescoço
 - Ajuda a melhorar a postura
- Diminui o stress e promove o relaxamento geral
 - Rejuvenesce a mente e aumenta a energia
- Dá a oportunidade de se conectar com outras mães
- Cria um ambiente seguro para se relacionar com seu bebê

Benefícios para o Bebê

- Os bebês são yogis naturais! As posturas de Yoga ajudam em suas habilidades motoras.
- Melhora os padrões de sono, tanto em duração e frequência, bem como incentiva a dormir durante a noite
 - Ajuda na digestão, constipação e alivia os gases e cólicas
 - Promove a ligação entre pais e bebês
- Canções, atividades e ver outros bebês, ajuda a tornar toda a experiência divertida
 - Técnicas calmantes para os pais usarem em seus bebês e aliviar o stress.
 - Aumento da consciência corporal, tanto para o bebê quanto a mãe.
- Promove equilíbrio entre força e flexibilidade no desenvolvimento de órgãos, para que cresçam fortes e mantenham a flexibilidade.
- Cria interação social em um ambiente não-competitivo para ambos os bebês e os pais novos.
 - Hábitos saudáveis para levar para a vida toda.

