



Eltern Kind  
Zentrum **Bozen**  
Centro Genitori  
Bambini **Bolzano**

## Yoga in gravidanza (gruppo aperto)

### Piú benessere e piú energia



La gravidanza è il momento ideale per iniziare con lo yoga, perché favorisce un maggiore benessere di mamma e bambino.

I vari esercizi preparano il corpo al parto e consentono di rilassarsi a fondo.

Dove	Elki Gries
Quando	martedì, ore 19.15 – 20.45
Data del corso	03 ottobre 2023 – 19 dicembre 2023 e 05 marzo 2024 – 28 maggio 2024 (tranne ferie scolastiche)
per chi	donne in gravidanza (dall'inizio alla fine della gravidanza)
Conduce	Elisabeth Stefaner – maestra di yoga con specializzazione gravidanza
costi	€ 13,- per unità (gruppo aperto)
iscrizione	entro martedì ore 12.00, Elki Gries, Tel. 327 1191711 oppure presso le collaboratrici Elki Gries



**CENTRO GENITORI  
BAMBINI BOLZANO**  
Via della Roggia 10  
39100 Bolzano  
Tel 0471 981 011  
bozen@elki.bz.it

[www.elki.bz.it](http://www.elki.bz.it)