

Dal fitness allo yoga

ECCO I CORSI DI TAN'ATARA

Tan'atara non è solo un mondo per i piccoli ma si occupa anche delle mamme, dalla gravidanza al post parto. Il punto di forza è nell'offerta di corsi specifici, con consulenti ad hoc. Qualche esempio? Il corso di fitness è tenuto da Rita Botto, personal trainer che da anni si dedica alle donne, in particolare

nel post parto (intervista a pag. 6); lo yoga è invece materia di Camilla Monteleone, specializzata nello yoga in gravidanza e con il bambino. Non mancano proposte innovative, come l'Hipnobirthing, con l'ostetrica Ivana Capatano. I corsi sono ciclici, quindi non vi resta che informarvi sulle prossime partenze!



SEI ALLA PRIMA GRAVIDANZA?

**Non perderti il Corso Preparato
in partenza il 22 maggio!
8 incontri con la ginecologa
Ambra Garretto e la psicologa
Marta Quartieri Bollani**

TAN'ATARA

Viale Col di Lana, 12
Tel. 02.83421808 - Cell. 393.8363647
info@tanatara.it - www.tanatara.it - FB: tanatarakids

I corsi

► **FITNESS POST PARTO CON IL BEBÈ, CON SERVIZIO NURSERY**
Remise in forme e tonificazione.
Arti superiori, inferiori, pavimento pelvico e addominali materni.
5 o 10 incontri

► **YOGA IN GRAVIDANZA, DAL 4° AL 9° MESE**
I benefici sono la respirazione, la visualizzazione e il rilassamento, mantenendo una buona forma fisica per arrivare ad un parto più sereno.
8 incontri + 1 recupero

► **YOGA MAMMA E BABY PER LE NEO MAMME**
Favorisce l'aspetto fisico, aiutandoti a ritrovare tono muscolare e mobilità. Inoltre, stimola i primi movimenti del neonato e il rapporto neonato-genitore.
ciclo di 8 incontri + 1 recupero