



# NOTÍCIAS 9

ASSOCIAÇÃO DE YOGA INTEGRAL DE PORTUGAL

A Formação de Professores em Yoga Integral tem um total de 500 horas divididas por dois anos. Ao segundo ano deu-se o nome de Master em Yoga Integral. Pretendendo-se que, assim, os alunos adquiram competências em áreas específicas, para um melhor desempenho nas práticas que irão facultar. Para obter essa certificação o aluno terá de fazer um trabalho final com um tema à sua escolha ligado ao Yoga. Têm surgido trabalhos de enorme qualidade! A AIYP em face dos mesmos tem convidado alguns autores a fazer parte da Formação, contribuindo para uma partilha, dos conhecimentos adquiridos no desenvolvimento do seu estudo, com os novos alunos. Iremos dar a conhecer no NOTÍCIAS, através de pequenos artigos, alguns dos temas tratados na nossa Formação



## Benefícios do yoga para as grávidas

### Ana Margarida Marques (Durga)

Pratico yoga desde 2000 e iniciei a minha atividade como professora em 2006. Realizei a Formação de Professores e o Master em Yoga Integral na Associação de Yoga Integral de Portugal. Desde 2012 que colaboro como formadora responsável pelo Yoga com Grávidas no Master. Escolhi a área da gravidez para me especializar por gostar muito do trabalho com as grávidas, numa altura da minha vida em que abracei o projeto da maternidade. Sou mãe de um menino de nove anos e de uma menina de quatro anos. Sou jornalista na área da saúde e sou apaixonada pela área da comunicação.

**O** Ayurveda, sistema preventivo de medicina com origem na Índia, considera que a gravidez ideal começa seis ou mais meses antes da concepção, período em que a mulher começa a preparar o seu corpo e a sua mente para receber a criança que vai nascer. O yoga pode ser uma janela de oportunidade para viver melhor estes nove meses de gestação e de preparação para o nascimento.

O yoga ajuda a grávida a:

- Lidar com desequilíbrios a nível postural, anatómico, energético, emocional;
- Trabalhar o corpo de forma suave e com baixo impacto;
- Melhorar o controlo postural, com diminuição de lombalgias;
- Promover um maior relaxamento muscular;
- Melhorar a função cardiorrespiratória;

- Aumentar resistência;
- Melhorar a flexibilidade (com devidos cuidados);
- Reduzir o aparecimento de problemas circulatórios;
- Prevenir a obstipação e melhorar a digestão;
- Facilitar a adaptação a um estilo de vida ativo/ tranquilo;
- Desbloquear a ansiedade normal da gestação;
- Prevenir problemas de depressão;

- Promover o bem-estar;
- Promover o sono regular;
- Despertar a sua consciência interior;
- Despertar a consciência de que o bebé faz parte do seu corpo;
- Sintonizar-se com o bebé;
- Fortalecer a autoconfiança;
- Melhorar as condições para o trabalho de parto.

Acima de tudo, a **empoderar a mulher** numa fase muito especial da sua vida!



### ULTIMAS INSCRIÇÕES

para o Retiro  
dias 17 a 19 de Junho

Contacte-nos por telemóvel de Segunda a Sexta entre as 10h00 e as 20h00:  
**912 452 815** ou por Email  
[formacao@yogaintegralportugal.com](mailto:formacao@yogaintegralportugal.com)