

CURSO DE PELVICYOGA® PRENATAL



www.lucetuembrazo.com



• MÓDULO 1: INTRODUCCIÓN

Lección1.1

Introducción 04 min

Lección1.2

¿Cuánto tiempo practicar? 02 min

Lección1.3

Estructura del Curso 02 min

Lección1.4

Material para tu clase de Yoga 03 min

Lección1.5

¿Quién Soy? 04 min

CURSO DE PELVICYOGA® PRENATAL



www.lucetuembarazo.com

Lección1.6

¿Cómo hacer Savasana o la Postura de Relajación? 05 min

Lección1.7

¡NUESTRO REGALO AL INSCRIBIRTE AL CURSO! ♥

• **MÓDULO 2: CONCIENCIA CORPORAL EN EL EMBARAZO**

Lección2.1

El Despertar de la Respiración. 14 min

Lección2.2

Transverso Abdominal: ¿Cómo activarlo? 23 min

Lección2.3

Suelo Pélvico y Ejercicios. 30 min

Lección2.4

La Pelvis: La esencia de la vida. 12 min

Lección2.5

Tabla de Ejercicios Fácil para embarazadas. 52 min

CURSO DE PELVICYOGA® PRENATAL



www.lucetuembarazo.com

• MÓDULO 4: CLASE DE YOGA PARA EMBARAZADAS

Lección3.1

Clase 1 : Gyrokinesis y Despertar de los sentidos. 30 min

Lección3.2

Clase 2: Iniciación a tu Práctica de Yoga. 30 min

Lección3.3

Clase 3: Posturas o Asanas de Yoga en posición sentada y cuadrupedia. 56
min

Lección3.4

Clase 4: Posturas en cuadrupedia y de rodillas. 50 min

Lección3.5

Clase 5: Posturas o Asanas en posición tumbada. 30 min

Lección3.6

Clase 6: Flexiones hacia delante. 01 hora

Lección3.7

Clase 7: Tadasana o Postura de la Montaña. 20 min

Lección3.8

Clase 8: Posturas o Asanas de Pie Energéticas. 01 hora

CURSO DE PELVICYOGA® PRENATAL



www.lucetuembarazo.com

Lección3.9

Clase 9: " Conecta con tu Volcán Interior". 45 min

Lección3.10

Clase 10: " La conexión con tu Bebé". 01 hora

Lección3.11

Clase 11: " Aceptación" 01 hora

Lección3.12

Clase 12: " Relajación del Suelo Pélvico y Posturas en Flexión". 45 min

Lección3.13

Clase 13: Saludo al Sol: Iniciación. 50 min

Lección3.14

Clase 14: Saludo al Sol: Nivel Medio. 50 min

Lección3.15

Clase 15: Saludo al Sol: Nivel Avanzado. 55 min

Lección3.16

Clase 16: Saludo al Sol Final: Nivel Avanzado 40 min

Lección3.17

Clase 17: Ejercicios en Pelota de Pilates o Fitball. 01 hora

CURSO DE PELVICYOGA® PRENATAL



www.lucetuembarazo.com

- **MÁS REGALOS - MATERIAL EXTRA AL CURSO:**

Lección4.1

Conecta con tu mamífera interior. 01 hora 10 min

Lección4.2

Respiraciones para el Momento del Parto. 17 min

Lección4.3

Bebé de Nalgas: ¿Cómo animarle a que se dé la vuelta? 22 min

Lección4.4

Despedida ♡: Hasta Pronto.