

Watsu para Embarazadas



ENCUENTRA UN BENEFICIO CORPORAL PARA TÍ Y PARA TU BEBÉ

✧ **Durante la etapa del embarazo el cuerpo de las mujeres está sometido a diversos cambios físicos y emocionales.**

Teniendo en cuenta que durante este periodo de gestación hay un aumento del peso propio y del bebé, afectando a las posiciones de éste en el útero, la retención de líquidos propia de este estado, contracturas musculares especialmente a nivel de columna, etc., podemos considerar la técnica Watsu como una opción muy recomendable para sobrellevar todos estos síntomas.

Por lo tanto si estás embarazada será muy beneficioso practicarlo de mano de un buen profesional, lo que te ayudará a disfrutar de tu nuevo estado libre de tensiones, haciéndote sentir más ligera, descansada, aumentado el nivel de bienestar y el de tú bebé.

Algunos de los beneficios que aporta esta técnica de trabajo corporal en agua durante el embarazo son:

- Favorece la relajación de los músculos y mejora la flexibilidad.
- Mantiene y mejora la movilidad articular.
- Aumenta la capacidad respiratoria, lo que permite una mejor oxigenación del bebé.
- Estimula la circulación sanguínea y linfática, promoviendo así la eliminación de toxinas.
- Alivia la fatiga y edemas producidos en los miembros inferiores estimulando el retorno venoso.
- Crea un estímulo de conexión y unión con el bebé al estar disfrutando ambos en el mismo medio acuático.



A partir del primer trimestre y prácticamente hasta el último momento, si no hay prescripción médica en contra por embarazo de riesgo, puedes disfrutar de esta técnica que se lleva a cabo en una piscina a unos 34 grados de temperatura de la mano de un profesional formado en esta novedosa técnica acuática.

Estarás sostenida en flotación por éste y dirigirá tu cuerpo realizando una secuencia de suaves movimientos, combinados con estiramientos y masaje Shiatsu, que poco a poco liberarán tú cuerpo de tensiones.

Las sesiones tienen una duración aproximada de 60 minutos y dependiendo de cada caso en concreto se pueden realizar de forma semanal o mensualmente.

**SIEMPRE CON RECOMENDACIÓN Y APROBACIÓN MÉDICA A LA REALIZACIÓN
DE ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL EMBARAZO.*