

2011

1000 Ideas de Negocios para Emprender

La Diferencia para Realizar un Gran Negocio
es tener una Gran Idea

Recibe 1000 ideas de Negocios en tu correo electrónico para que puedas aplicar o poner en marcha la que mas se ajuste a tu situación particular y puedas lograr una Gran Empresa



1000 ideas de Negocios para Emprender una Empresa Rentable del Club de Negocios Online

Yoga para Embarazadas



¿Por qué?

El yoga es una de las actividades que se pueden realizar durante los meses de embarazo con mayor seguridad, ya que además, esta terapia occidental milenaria tiene numerosos efectos beneficios para el cuerpo.

Las clases de yoga prenatal mantienen las articulaciones flexibles y ayudan a estimular la circulación; además, relajan y pueden convertirse en una técnica para mantener la calma y el control durante el parto.

Es recomendable que las madres comiencen sus clases de yoga a partir del tercer mes de embarazo con el fin de preparar el cuerpo y la mente para recibir al bebé. De esta forma, la madre aprende a aceptar mejor sus cambios físicos y emocionales, a respirar adecuadamente, relajar las tensiones y ganar energía, tranquilidad y vitalidad a través de los ejercicios de respiración y meditación.

Aunque practicar yoga durante el embarazo no asegura que las complicaciones desaparezcan, ofrece a las mujeres una forma de conectarse consigo mismas y hacer ejercicio.

¿Cómo?

Lo primero que tienes que hacer es encontrar un lugar espacioso donde impartir las clases. Debe ser un lugar tranquilo, donde no haya mucho ruido y tengas la certeza de que no recibirás interrupciones.

Si eres experto en el tema puedes realizar las clases tú mismo; pero en el caso de que no lo seas, debes contratar profesores especializados. Las sesiones generalmente tienen una duración de entre 20 minutos y 1 hora y media, y pueden ser individuales o grupales, dependiendo de lo que quieran tus clientas.

Además, puedes ofrecer otros servicios extras como estimulación prenatal, reflexología o yoga postnatal.

Estudia estos casos de éxito para que tu también lo puedas lograr en tu localidad. Aprende de estos ejemplos y ponlos en práctica

Ejemplos de éxito

En México:

AgoraLucis

www.agoralucis.com

Yoga Vallarta

www.yogavallarta.com

En Argentina:

Dulce espera

www.centrodulceespera.com.ar