



# ALLENAMENTO CONSAPEVOLE IN GRAVIDANZA

---

UNA GUIDA PER MUOVERTI IN MODO  
CONSAPEVOLE E SICURO DURANTE I  
NOVE MESI



*Beatrice Mazza*

Copyright © Beatrice Mazza  
Terza edizione digitale 2024

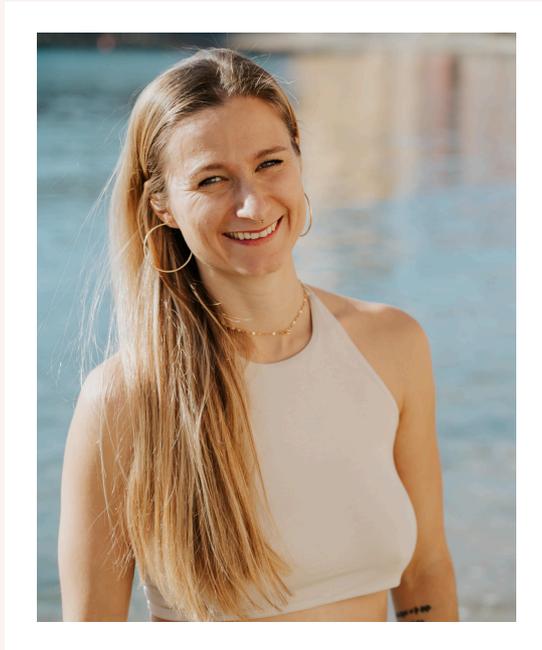
Questa opera è protetta dalla legge sul diritto d'autore.  
E' vietata la riproduzione, anche parziale, non autorizzata.



# Beatrice Mazza

## CHI SONO

INSEGNANTE DI YOGA AL FEMMINILE E COACH  
DI MOVIMENTO CONSAPEVOLE



Mi definisco un'anima in cammino, che guida le donne nella riconnessione con il proprio corpo e potere personale.

La mia storia nasce su una pista di atletica, passa attraverso una laurea in scienze motorie che però ho scoperto presto essere carente nel considerare l'essere umano come mente e corpo. Grazie allo yoga, alla mindfulness e viaggiando in giro per il mondo ho compreso come non vi possa essere benessere reale senza passare dalla nostra interiorità.

I miei percorsi guidano le donne nel trasformare il fuori,  
partendo dal dentro.  
Grazie di essere qui.

CHI SONO



Beatrice Mazza

## INDICE

### -01-

#### **PER CHI NASCE QUESTA GUIDA**

pag 5-8

### -02-

#### **COSA ACCADE DURANTE I NOVE MESI**

pag 9-14

### -03-

#### **DIASTASI ADDOMINALE E PAVIMENTO PELVICO**

pag 15-25

### -04-

#### **SPUNTI DI CONSAPEVOLEZZA**

pag 26-28

### -05-

#### **L'ATTIVITA' FISICA IN GRAVIDANZA**

pag 29-35

### -06-

#### **LA PAROLA DELLE ESPERTE**

pag 36-58

### -07-

#### **GUIDA AL MOVIMENTO CONSAPEVOLE**

pag 59-84

### -08-

#### **PREPARARSI AL PARTO**

pag 85-88

### -09-

#### **E DOPO IL PARTO?**

pag 89-98

