



VIRGINIA MATERNITY COACH

## MORNING ROUTINE MESE 8

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
sett 1	Yoga per il parto 1	Mobilità 1 + Meditazione	Automassaggi o	Riposo	Yoga per il parto 2	Pavimento pelvico in rilascio + Pubalgia	Mobilità 2
sett 2	Camminata	Esercizi di respirazione	Polsi dolenti + Automassaggi o	Mobilità 1 + Sciatalgia	Yoga per il parto 3 + Circolazione	Riposo	Meditazione
sett 3	Yoga per il parto 1	Automassaggi o + Circolazione	Riposo	Pavimento pelvico in rilascio	Yoga per il parto 2 + Cervicalgia	Camminata	Meditazione
sett 4	Yoga per il parto 3	Riposo	Circolazione + Automassaggi o	Mobilità 2	Camminata	Meditazione	Pavimento pelvico in rilascio + Pubalgia

N.B. Il planning è puramente indicativo! Fondamentale !!! Ascolta il tuo corpo e allenati in base a come ti senti quella giornata.  
Anche il riposo è necessario, mi raccomando :-)