



VIRGINIA MATERNITY COACH

MORNING ROUTINE MESE 9

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
sett 1	Meditazione	Yoga per il parto 2	Riposo	Esercizi di respirazione	Cervicalgia	Mobilità' 1	Camminata
sett 2	Mobilità' 2	Pubalgia	Yoga per il parto 1	Camminata	Polsi dolenti	Esercizi di respirazione	Riposo
sett 3	Yoga per il parto 3	Cervicalgia + Automassaggio	Camminata	Meditazione + Esercizi di respirazione	Mobilità' 1	Riposo	Sciatalgia
sett 4	Yoga per il parto 1	Cervicalgia + Automassaggio	Yoga per il parto 2	Riposo	Mobilità' 2 + Pubalgia	Cervicalgia + Polsi dolenti	Yoga per il parto 3

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 :-)