



**DOTT.SSA BUONOCORE SARA**

*Pedagogista, insegnante  
di yoga prenatale e post  
partum e massaggiatrice  
in gravidanza*

# *I servizi*



## **Lezioni di Yoga in gravidanza e post parto:**

Movimento e respiro consapevoli per accompagnare il corpo che cambia.

Uno spazio per ritrovare equilibrio, forza e connessione in previsione del parto.



## **Consulenza genitoriale:**

Un sostegno pratico ed emotivo nei primi passi della genitorialità fino all'adolescenza.

Per sentirsi più sicuri, ascoltati e accompagnati.



## **Massaggio rilassante e drenante in gravidanza**

Favorisce il drenaggio dei liquidi e riduce il gonfiore.

Dona un profondo senso di rilassamento e leggerezza.

# *In sala yoga*

Le lezioni si svolgono in un ambiente accogliente e dedicato al benessere della donna nelle diverse fasi della maternità.

**Yoga Post Parto**

**Lunedì alle ore 11:00 e 12:00**

**Yoga in Gravidanza**

**Mercoledì alle ore 19:30**

**Giovedì alle ore 18:30 e 19:30**

Le lezioni individuali sono disponibili su richiesta e vengono concordate direttamente con l'insegnante, previa disponibilità della sala.

**CENTRO AGAPE**

**via V. Monti 75, Milano (zona City Life)**





## *In studio*

**Consulenza genitoriale e neonatale su prenotazione:** lun-ven,  
9.30-13.00 e 18.30-19.30.\*

**Massaggio in gravidanza:** lun-ven, 9.30-13.00 e 18.30-19.30.\*

**CENTRO AGAPE**

**via V. Monti 75, Milano (zona City Life)**

\*Si riceve su appuntamento



## *Pedagogista e educatrice*

- **Laurea in scienze dell'educazione e della formazione presso l'Università Cattolica di Milano**
- **Laurea magistrale in scienze pedagogiche presso l'Università Bicocca di Milano**
- **Diploma post laurea corso di alta formazione sulla supervisione pedagogica presso l'Università Cattolica di Milano**

## *Insegnante di yoga pre e post parto*

- **Diploma di abilitazione YOGA ALLIANCE insegnante di yoga in gravidanza e post parto 100 ore RYPT**
- **Diploma di abilitazione YOGA ALLIANCE insegnante di yoga mamma bambino e massaggio Shantala 30 ore RPYT CEAS**

## *Massaggiatrice in gravidanza*

- **Diploma di abilitazione massaggio prenatale Udemy, docente Brunella Spina 30 ore**
- **Diploma di abilitazione massaggio in gravidanza Massfullness**

# *Testimonianze*



**Le lezioni di yoga in gravidanza con Sara Buoncuore sono semplicemente meravigliose. Ho frequentato i suoi corsi negli ultimi tre mesi di gravidanza e posso dire che sono lezioni davvero complete, capaci di coinvolgere mente, corpo e anima.**

**Ogni incontro regala un prezioso momento di tranquillità, aiuta a focalizzarsi sul presente e permette di condividere un'esperienza profonda e speciale con il proprio bebè nel pancione.**

**Anche durante il travaglio ho ascoltato le meditazioni di Sara su Spotify per rilassarmi: sono state di grandissimo aiuto e hanno contribuito a rendere il parto più sereno.**

**Grazie di cuore a Sara e al Centro Agape.**



**Bellissima esperienza il corso di Yoga in gravidanza con Sara Buoncore che faccio quasi dall'inizio (dalla 16esima settimana circa). Un'ora di totale mindfulness che rigenera corpo e mente. Utile sia alla preparazione fisica per affrontare al meglio travaglio e parto ma anche a quella mentale, regalandoti davvero uno spazio di serenità da cui non vorreste più uscire! Lo consiglio a tutte le future mamme che cercano un'esperienza professionale ed empatica per il proprio benessere a 360 gradi.**



GLI APPUNTAMENTI POSSONO  
ESSERE CONCORDATI ANCHE PER  
SERVIZIO A DOMICILIO OPPURE  
ONLINE

\* LISTINO PREZZI DISPONIBILE SUL  
SITO



*Dott.ssa Buonocore Sara*

# *Contatti*



**+39 3661543811**



**buonocore.sara@gmail.com**



**www.pedagogiarmonya.it**



**Pedagogiarmonya\_**