

ACQUATICITA' GESTANTI

Il corso è rivolto alle **gestanti a partire dalla 20^a settimana** (con possibilità di accedervi anche prima se la mamma lo desiderasse).

L'acqua è un elemento indispensabile per la vita e tutti i suoi processi.

Permette di **ridurre e migliorare quelle piccole problematiche e fastidi** che possono insorgere con la gravidanza.

In piscina l'ostetrica proporrà **esercizi specifici** studiati per la gestante e per preparare al travaglio e parto, oltre a favorire lo svolgimento di un'attività fisica specifica e di attività di rilassamento **per le mamme in dolce attesa**.

Il CORSO si svolgerà il **MERCOLEDÌ alle 18:15**. Durata 1 ora

MASSAGGIO NEONATALE E COCCOLE IN ACQUA

Un corso per dedicare del tempo a te e al tuo bambino dopo la sua nascita, per neonati dai **40 giorni di vita ai 3 mesi**.

La **presenza dell'Ostetrica** ti permetterà di trovare anche soluzioni a dubbi e domande. Il corso si svolge sia a terra che

in acqua, è dedicato all'arte del massaggio neonatale a terra e si concluderà con coccole e massaggi in acqua. Il

massaggio permette lo sviluppo di una comunicazione non verbale, molto importante per un neonato e

approfondisce la relazione col bambino accompagnandolo in un ambiente che conosce ancora poco, quello terrestre;

il **bagnetto** poi permetterà al neonato di ritrovare quelle sensazioni che era abituato a sentire per i nove mesi di

gravidanza e favorirà il contatto pelle a pelle, molto importante per un neonato che fino al 3° mese di vita vive in

simbiosi con la mamma; **l'acqua** contiene e avvolge il bambino e dà al tempo stesso libertà di movimento.

Il CORSO si svolgerà nei seguenti orari: Mercoledì alle 15.15 e Domenica alle 9:00. Durata 1 ora

Per entrambi i corsi si acquistano carnet da 5 ingressi con frequenza libera, su prenotazione

I corsi saranno tenuto dalla
Dott.ssa Ostetrica-Biologa
Noemi Jennifer Colombo