

Ogni incontro prevede una sezione teorica con temi riguardanti la maternità:

1. Gravidanza: curarsi e alimentarsi correttamente
2. Il feto: movimenti, suoni e gusti conoscere il carattere del bambino prima della nascita
3. Essere donna , essere madre: il cambiamento
4. Il travaglio: come imparare a riconoscere le contrazioni e a convivere con il dolore
5. Il parto: come gestire la nascita del proprio figlio. Parto tradizionale, parto in acqua, analgesia naturale, analgesia farmacologica.
Differenze
6. Il neonato: ritmi sonno-veglia, alimentazione e prime cure
7. Il puerperio e il recupero funzionale.



Fare ginnastica in acqua è un'esperienza eccitante, divertente ma anche rilassante e utile che può cambiare il modo di percepire se stessi e offrire uno stile di vita nuovo e più sano dove il tempo, il silenzio, il movimento, l'armonia e l'amicizia vengono salvaguardati rispetto allo stile di vita spesso "rumoroso" della nostra società.

La concentrazione verso se stessi, l'acqua e la serenità legata a questo elemento portano ad una maggiore consapevolezza delle proprie capacità: ogni donna è in grado di partorire il proprio figlio e divenire madre.

Il programma di acquamotricità può essere eseguito per tutto il periodo di gestazione: vi aiuterà a mantenere la forma durante la gravidanza ma anche a recuperare il tono dopo il parto e a conservare le energie nei mesi successivi.

BOZZINI SONIA

Ostetrica
Acquamotricista Prenatale e Neonatale iscr. C.O.N.I
Operatrice Watsu (in formazione)

sonia.bozzini@katabasis.it

Tel.: 347.4601314
Fax: 02.27400457

KATABASIS.it
info@katabasis.it



...ACQUA FONTE DI VITA , MOVIMENTO E RILASSAMENTO...

ACQUAMOTRICITA' E GRAVIDANZA



*"...lasciami ascoltare, lasciami sentire
ciò che il suono dell'acqua dice
al cuore."*

J.W.Goethe

TEL.: 347.4601314

ACQUA, GRAVIDANZA E MOVIMENTO



ACQUA E MOVIMENTO

IL CONTATTO CON L'ACQUA E IL MOVIMENTO IN AMBIENTE ACQUATICO DURANTE LA GRAVIDANZA PORTA A NUMEROSI BENEFICI SIA SUL PIANO FISICO CHE SU QUELLO MENTALE :

MIGLIORA IL TROFISMO MUSCOLARE E LA FLESSIBILITÀ DEI LEGAMENTI

AUMENTA LA FORZA E LA RESISTENZA FISICA

RINFORZA L'APPARATO CARDIO- RESPIRATORIO

RIDUCE GLI EDEMI A LIVELLO DEGLI ARTI INFERIORE

FAVORISCE IL MANTENIMENTO DI UN PESO CORPOREO ADEGUATO

TONIFICA IL PAVIMENTO PELVICO

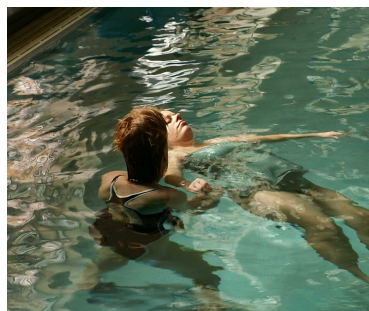
ALLEVIA ALCUNI DISTURBI TIPICI DELLA GRAVIDANZA

AGEVOLA IL SONNO E IL RILASSAMENTO

IL POTERE RILASSANTE DELL'ACQUA: UN'AIUTO PER AFFRONTARE LE EMOZIONI

Come l'acqua anche le emozioni fluttuano e durante la gravidanza si fanno talvolta particolarmente intense. Se passate un po' di tempo nell'acqua rilassandovi e meditando aiuterete i vostri sentimenti a venire a galla più facilmente, riuscirete a liberarli dolcemente trovando un senso di calma ed equilibrio, anche in momenti di tensione muscolare ed emotivo dovuti al cambiamento fisico ed ormonale legato alla gravidanza.

L'acqua è l'elemento femminile per eccellenza che può esservi di aiuto a prescindere dalla vostra parte razionale, consentendo agli istinti materni di ogni donna di sbocciare e svilupparsi; trovare la capacità di accettare e di fluttuare insieme ad essi man mano che si presentano è la chiave per passare con successo dalla condizione di donna a quella di madre.



Gli incontri sono suddivisi in tre momenti:

- *esercizi all'asciutto diretti al controllo e al rafforzamento dei muscoli del bacino, del perineo, della muscolatura addominale.*
- *esercizi in acqua a temperatura ambiente che prevedono movimenti a bordo vasca e in immersione*
- *esercizi di respirazione e training autogeno*

Gli incontri durano 120 minuti (60 a secco e 60 in acqua) sono uno alla settimana per 8 settimane e prevedono la partecipazione dei papà per 3 incontri.

Vi è la possibilità di prenotare l'intero corso : 260 € oppure di acquistare singole lezioni a 40 €

Gli incontri sono aperti anche alle donne in attesa del secondo, terzo, quarto...figlio

Gli incontri prevedono una lezione gratuita in acqua con i neonati ad un mese dal parto.