



Nascere secondo natura

Un percorso di consapevolezza per le future Mamme

Esercizi fisici, respirazioni cantate e visualizzazioni per un parto naturale

- Venerdì 13 ottobre dalle 15.30 alle 17.30: *Ascolta il tuo corpo*
- Lunedì 16 ottobre dalle 15.30 alle 17.30: *Il bambino ti parla*
- Martedì 17 ottobre dalle 15.30 alle 17.30: *L'amico timido: il pavimento pelvico*

- Venerdì 1 dicembre dalle 15.30 alle 17.30: *Dal fare al lasciar andare*
- Lunedì 4 dicembre dalle 15.30 alle 17.30: *Benvenute pause*
- Martedì 5 dicembre dalle 15.30 alle 17.30: *La nascita*

Ogni incontro dura 2 ore

Questo corso offre una combinazione mirata di **esercizi fisici, tecniche di vocalità e di respirazione, pratiche di rilassamento e visualizzazione, spunti di riflessione** per vivere la gravidanza con consapevolezza, sentirne i ritmi, adattarsi con serenità ai naturali cambiamenti biologici, approfondire il legame endogeno con il piccolo e scegliere in maniera consapevole.

È un'opportunità per prepararsi al parto naturale, connettendosi con la forza della natura e con quegli aspetti innati ed istintivi, tipici del corpo femminile che *sa come dare alla luce*.

Quando il corpo e la mente rilasciano le tensioni e lo stress, il cuore si apre e la donna è pronta per dare il benvenuto e tanto amore al suo bambino.

Rafforzando la stima in se stessa e nelle sue intuizioni, fidandosi del suo potere lungo tutto il viaggio della maternità, la donna giunge alla nascita pronta per vivere con saggezza e determinazione gli entusiasmanti e travolgenti momenti che precedono l'incontro con il bambino.

Costo dell'intero percorso: 95 euro.

Ogni singolo incontro: 20 euro.

Portare: vestiti comodi, un tappetino, un cuscino e calze di lana

INFO e PRENOTAZIONI: Patrizia 349 1194262