ATTIVITA':
"MONDO MAMMA"

ANNA BALSAMO
FISIOTERAPISTA

NOEMI GARAVAGNO
LAUREATA
IN SCIENZE MOTORIE
E SPORTIVE

ERICA PAROLA
CONSULENTE
DEL PORTARE

FASCIAMO UN BALLO: UNO SPAZIO SICURO DOVE PRENDERSI CURA DI SE E DEL PROPRIO BIMBO IN UN DOLCE ABBRACCIO A RITMO DI MUSICA. FASCIAMO UN BALLO E' UN ATTIVITA' DEDICATA ALLE MAMME CHE SENTONO IL BISOGNO DI FARE DELL'ATTIVITA' FISICA PER TORNARE IN FORMA E DI INCONTRARE ALTRE MAMME E ALLO STESSO TEMPO COCCOLARE IL PROPRIO BIMBO/A ATTRAVERSO L'ARTE DEL PORTARE. IL BAMBINO IN FASCIA RITROVA IL SODDISFACIMENTO DEI BISOGNI PRIMARI DI CONTENIMENTO E DI CONTATTO DIRETTO CON LA PROPRIA MAMMA. E GLI PUO' COSI' PERCEPIRE IL RITMO DEL CUORE DELLA MAMMA COME AVVIENE NEL PANCIONE PER 9 MESI. LA MAMMA PUO' SENTIRE IL PROFUMO E IL RESPIRO DEL PROPRIO BIMBO CHE SI ARMONIZZA CON IL SUO, DIVERTENDOSI IN COMPAGNIA E A RITMO DI MUSICA.

MOVIMENTO IN GRAVIDANZA:

UN MOMENTO DEDICATO ALLE MAMME IN ATTESA PER ACCOMPAGNARE IL CORPO NELLA SUA TRASFORMAZIONE E ASSECONDANDO I SUOI CAMBIAMENTI. UNO SPAZIO DEDICATO E SENSIBILE PER PREPARARSI IN MODO ATTIVO AL PARTO, PER RAFFORZARE LE NATURALI ABILITA' DI OGNI DONNA. UN CORPO ALLENATO CHE MANTIENE LA GIUSTA TONICITA' SARA' IN GRADO DI AFFRONTARE MEGLIO IL PARTO ED AVRA' UN RECUPERO PI VELOCE NEL POST PARTO. CIO' PERO' NON VA CONFUSO CON L'ALLENAMENTO CLASSICO DA PALESTRA, INFATTI IL CORPO IN GRAVIDANZA HA ESIGENZE E RITMI DIFFERENTI. SI AFFRONTERANNO GLI ARGOMENTI SULL'ADATTAMENTO DEL CORPO E DEI SUOI RITMI NEI NOVE MESI, L'ANATOMIA,LA FISIOLOGIA IN MODO DA AVERE UNA VISIONE COMPLETA DEL PROPRIO CORPO IN TRASFORMAZIONE CON ATTIVITA' MOTORIE DIVERTENTI E RILASSANTI. UNA PARTICOLARE ATTENZIONE VERRA' POSTA ALLA CONOSCENZA E PREPARAZIONE DEL PERINEO, QUESTO GRANDE SCONOSCIUTO MA COSI' FONDAMENTALE!

MOVIMENTO POST - PARTO:

UN MOMENTO LUDICO
PER RECUPERARE PIU' VELOCEMENTE
LA FORMA FISICA INSIEME AL PROPRIO BAMBINO.
LE ATTIVITA' PROPOSTE SARANNO ESERCIZI
VOLTI A TOGLIERE LE TENSIONI ACCUMULATE,
ATTEGGIAMENTI O POSTURE SBAGLIATE DOVUTO
AL NATURALE STATUS DI MAMMA IN MODO
DIVERTENTE E INSIEME AL PROPRIO CUCCIOLO.
UN' ATTENZIONE PARTICOLARE SI AVRA' SUL PERINEO
IL SUO RECUPERO ED UTILIZZO
NELLA QUOTIDIANITA'
UN'ORA E MEZZA PER VOI
CHE SIETE MAMME E DONNE.

A·Contatto

COCCOLE di Erica

BIODIVERSITY

VIA BUSCA/PIAZZA SANTA CROCE N3 12100 CUNEO - INFO ESSEOESSE.NET - FB: SPAZIO BIODIVERSITY