



Incontri Olistici di Preparazione al Parto: Riconoscersi Mamma

Scopo:

lo scopo degli incontri è soprattutto creare un luogo dove le future mamme e papà possano condividere esperienze, raccontarsi, prendersi cura di sé e del neonato ed apprendere tecniche di rilassamento per abbassare il livello di ansia e permettersi di vivere a pieno l'emozione dell'evento più importante della vita di una coppia.

Le tematiche trattate saranno molteplici, alcune prettamente di preparazione al parto, con l'ausilio di una ostetrica, altre finalizzate ad affrontare gli aspetti pratici, emotivi e psicologici dalla gravidanza, al parto, alla gestione del bambino e dei suoi eventuali fratellini. Una intera lezione verrà dedicata anche ai papà, ai loro timori e al loro ruolo, che inevitabilmente dovrà subire cambiamenti: su richiesta verrà parallelamente avviato un corso-laboratorio per i neo papà.

Ogni incontro presenterà una prima parte pratica di rilassamento e respirazione, una parte teorica e nuovamente una parte pratica, per concludere con un feedback di condivisione dei vissuti.

A chi è rivolto: è consigliato alle donne dal sesto mese di gravidanza fino al parto

Numero partecipanti: da 5 a 10

Numero incontri: 12 (un incontro settimanale della durata di 2 ore)

Costo: 25 euro ad incontro

Conduttori: Virna Cecchini
Tel. 338.4277402 / Mail: virna.cecchini@accademia-reiki.com

Monica Lelli
Tel. 347.3259048 / Mail: monica.elli@accademia-reiki.com