

# Orari Incontri

Venerdì dalle 09.15 alle 11.15

Il Corso è tenuto ed organizzato da Sara Missana, ostetrica libera professionista specializzata in Perineo Integrazione e Movimento®, Partorire Cantando® ed acquaticità per gestanti.

## ORARI APERTURA CENTRO

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ ..... 08.30 - 21.00

SABATO ..... 09.00 - 20.00

DOMENICA ..... CHIUSO



L'attività di propaganda è in funzione agli scopi istituzionali e necessaria per lo sviluppo e la divulgazione dello Sport dilettantistico nazionale



Società Nuoto Gemonese S.S.D. a R.L.

Via Velden n.29

33013 Gemona del Friuli (UD)

Tel 0432.981196

[www.atlantisacquacenter.com](http://www.atlantisacquacenter.com)

[info@societanuotogemonese.it](mailto:info@societanuotogemonese.it)



*Preparto*

Affiliata CSEN 52577 / FIN 873304 / UISP G041012



## *Come si struttura*

Ogni incontro si comporrà di una prima parte a terra di circa 55 minuti ed una seconda parte in acqua di circa 50 minuti.

Ad ogni incontro ci sarà uno spazio dedicato all'accoglienza, alla condivisione, al movimento corporeo, al perineo, alla respirazione ed al rilassamento. Ci saranno esercizi di gruppo, con i tubi galleggianti o alla parete, a corpo libero individualmente o a coppie.



## *Obiettivi Specifici*

- ~ Condivisione del tempo della gravidanza con altre mamme.
- ~ Aumentare la consapevolezza delle capacità del proprio corpo e del proprio bambino.
- ~ Percepire il perineo, conoscerlo per amarlo.
- ~ Conoscere e riconoscere respiro e voce come preziosi strumenti per facilitare il parto.
- ~ Migliorare la flessibilità del corpo e armonizzare il movimento: della schiena, delle gambe, del bacino.
- ~ Divertirsi!  
A volte una risata, è proprio quello che ci vuole.

## *Perché e Per chi*

Un corso a terra ed in acqua per tutte le donne in gravidanza a partire dal quarto mese fino al termine della gestazione.

Uno spazio dedicato, per prendersi cura di sé.

Uno spazio per il proprio bimbo.

Uno spazio fuori dalla frenesia della quotidianità.

Uno spazio per coccolarsi, sbadigliare, sciogliere la tensione muscolare, liberare la mente, accogliere con fiducia i cambiamenti corporei della gravidanza, dare fiducia alle proprie capacità, predisporre all'ascolto del bambino nella pancia.

L'acqua massaggia, sospinge e sostiene, solleva e rilassa.

È un lavoro sul corpo e sulla consapevolezza, con la leggerezza e la calma necessarie a percepire il movimento, e non solo a farlo. Non è la semplice tonificazione dei muscoli. È onorare il corpo che darà la vita.



## *I vantaggi del corso*

**Gli effetti benefici sono numerosi: migliora la circolazione sanguigna e linfatica, riduce gli edemi alle gambe e aumenta la diuresi, calma il sistema nervoso e migliora la postura, allevia il dolore lombare o sciatico che talvolta compare in gravidanza, favorisce la produzione di endorfine e serotonina (ormoni del benessere) riducendo lo stress.**