

Orari Incontri

Venerdì ore 10.30

Il Corso è tenuto ed organizzato dalla Dottoressa in Ostetricia Maria Costanza Maccarone, professionista specializzata in 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

info@societanuotogemonese.it



Preparto

Affiliata CSEN 52577 / FIN 873304 / UISP G041012



Come si struttura

Ogni incontro in acqua durerà circa 50-60 minuti. L'acqua è calda, alla temperatura di 32-33°C.

Ad ogni incontro ci sarà una parte dedicata al movimento corporeo, una specifica per la preparazione perineale e infine una parte di 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 come funziona la respirazione diaframmatica e saperla usare a proprio vantaggio durante il travaglio.
- ~ 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 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.