



#### CONTATTI

**Simona:** mandare messaggio al  
339 6644816 e sarai richiamato

**mail:** [simona.simona2000@libero.it](mailto:simona.simona2000@libero.it)



# PROGETTO PREPARTO IN ACQUA E NON SOLO

Idee in movimento  
**dogali**  
piscina & palestra



*in collaborazione con*

**Dott.ssa  
Valentina Urso**

**Ostetrica Uroriabilitatrice**  
specialista della riabilitazione  
nella regione pelvica

## I NOSTRI SERVIZI:

### CORSO PRE-PARTO:

Corso **teorico-pratico** volto a rendere la donna in gravidanza in grado di riconoscere e abbracciare i segnali del proprio corpo di fronte al cambiamento, di colmare le proprie lacune e curiosità e infine di comprendere il dolore e poterlo contenere attraverso la **preparazione fisica e mentale**.

### MASSAGGIO INFANTILE:

Antica tradizione presente nella cultura di molti paesi, il massaggio infantile offre una serie di effetti positivi legati allo **sviluppo** e alla **maturazione del bambino a livello fisico, psicologico ed emotivo**.

### GINNASTICA PELVICA DI GRUPPO *in gravidanza, post-parto e menopausa*

Gli incontri, volti all'individuazione del proprio perineo, all'aumento della consapevolezza di se stessi, del proprio corpo e all'allenamento del pavimento pelvico, sono rivolti alle **donne di tutte le età** che intendono **risolvere disordini perineali** quali incontinenza urinaria, prolapsi pelvici, disordini della sessualità ecc...

### TRAINING AUTOGENO PRE PARTO:

Il Training Autogeno è una tecnica di rilassamento psico-corporeo che aiuta le future mamme a raggiungere un profondo rilassamento ed un benessere generalizzato. Permette alle donne di gestire meglio la fase del travaglio riducendo la percezione del dolore e controllando ansia e paura.

### A DOMICILIO:

Sostegno **gestione del neonato** e **sostegno all'allattamento**

## I NOSTRI CORSI:

### CORSO PRE-PARTO: <sup>45'</sup>

Le lezioni dei corsi parto in acqua sono tenute da un insegnante di parto con esperienza pluriennale e da un'ostetrica; entrambe, propongono una serie di esercizi mirati per allenare il corpo e mantenerlo tonico, stimolare il perineo per renderlo più elastico limitando i rischi di lacerazioni spontanee e agevolare il recupero nel post parto e infine esercizi di rilassamento e respirazione.

### PACCHETTO MENSILE

- Mercoledì in acqua 19:30 Sabato in palestra 11:30
- Giovedì in acqua 13:00 Sabato in palestra 11:30

### MASSAGGIO INFANTILE: <sup>45'</sup>

Le lezioni sono tenute dalla nostra ostetrica insegnante AIMI, che, in **5 INCONTRI**, vi proporrà una serie di esercizi per insegnarvi a massaggiare e coccolare il vostro bimbo.

### PACCHETTO 5 INCONTRI

- Sabato in palestra 10:00

### GINNASTICA PELVICA:

Le lezioni sono tenute dalla nostra ostetrica e si sviluppano in **8 INCONTRI**,

### PACCHETTO 8 INCONTRI

- Sabato in palestra 08:30

### TRAINING AUTOGENO PRE PARTO:

Il percorso è costituito da 5 incontri di circa un'ora, gli esercizi vengono proposti gradualmente, ogni 15 giorni, per permettere alle gestanti di esercitarsi quotidianamente in maniera autonoma per avere una buona padronanza del metodo.

### PACCHETTO 5 INCONTRI

- WORKSHOP - date da stabilire

Tutti i corsi si attivano con un minimo di 3 partecipanti - Si possono recuperare 2 lezioni al mese