

## ACQUA VERTICALE® in gravidanza.



Un **percorso**  
che accompagna  
la **futura mamma**  
verso la **nascita**  
attraverso "l'ascolto"  
e valorizzando  
**la relazione**  
con il **bambino**,  
il **papà** e con **se stessa**.

## ACQUA VERTICALE® in gravidanza.

La nostra proposta è un percorso di accompagnamento al parto attivo nel quale la futura mamma viene aiutata a (ri)scoprire e valorizzare questo momento personale e intimo della propria vita e a capire le potenzialità racchiuse dentro di sé che la porteranno verso la nascita accrescendo la “relazione” con il bambino, con il papà e con sé stessa.

È un'attività in acqua che **valorizza la percezione sensoriale atta a privilegiare “l'ascolto” e il riconoscimento del proprio corpo, per recuperare benessere e movimento vitale.** Abbiamo scelto una via fatta di rispetto che ci permette di accompagnare le mamme verso un evento la cui eccezionalità non ha paragoni.

**Il percorso ACQUAVERTICALE® in gravidanza** non è un corso di nuoto e non è nemmeno un corso di ginnastica in acqua, ma si articola su **proposte mirate di preparazione fisica e psicologica che portano la futura mamma verso una maggiore consapevolezza delle sue proprietà, potenzialità e capacità psicofisiche.** Ogni futura mamma potrà iniziare **il percorso in qualsiasi momento della propria gravidanza** perchè ogni gestante farà un'esperienza personale all'interno del gruppo, delle proposte che verranno fatte in acqua.

All'interno del percorso vengono condotte le mamme e/o le coppie (mamma + papà) con proposte mirate all'utilizzo delle parti del corpo per il **parto attivo**, all'uso adeguato della **respirazione** (sopra e sotto l'acqua) e alla ricerca di movimenti di **distensione e relax.**

**La futura mamma inoltre conoscerà e valorizzerà i propri limiti;** come il dolore, la paura e il sentirsi inadeguata al ruolo materno. **Anche il ruolo del futuro papà come sostegno della mamma è di enorme importanza.**

Infatti per noi parlare del papà durante il percorso o ancora meglio, la presenza e la partecipazione attiva del padre ai nostri corsi è fondamentale. Per i futuri papà questa è spesso un'ottima opportunità di raccogliere informazioni corrette e necessarie sulla gravidanza, sull'affettività, sulla sessualità, sulla prevenzione, talvolta persino sulla propria compagna e sul proprio rapporto di coppia. **Il percorso ACQUAVERTICALE® in gravidanza sostiene inoltre la coppia che diventerà famiglia nella preparazione personale verso una sempre più completa e responsabile genitorialità.**

> Il metodo **ACQUA VERTICALE®** in gravidanza è proposto e utilizzato presso il **CENTRO SPORTIVO WAVE** di Sesto Calende.