

ATTESA, NASCITA, CRESCITA.

Percorsi dedicati alla famiglia.



ATTESA, NASCITA CRESCITA.

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.

Tale percorso non è un corso di nuoto e nemmeno un corso di ginnastica in acqua, la nostra proposta mira ad accompagnare la gestante al **parto attivo**; supportandola da un punto di vista fisico e psicologico acquisendo **maggiore consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti**.

MASSAGGIO DEL BAMBINO.

Il massaggio aiuta a ristabilire il **rapporto naturale tra mamma e bambino** e favorisce uno **stato di benessere e di serenità** non solo all’interno della diade ma anche all’interno della **coppia** (papà e mamma) e quindi della **famiglia**. **Vedere, toccare e accudire il neonato, vuol dire accettarlo e amarlo come una persona all’interno della famiglia.**

Il tatto è per eccellenza il senso della realtà, dell’autenticità; è una modalità estremamente efficace per comunicare la nostra presenza.

YOGA IN GRAVIDANZA.

Yoga in gravidanza significa soprattutto **ascolto di sé, del proprio corpo e ascolto del bambino**; significa inoltre respirazione, emissione di suoni e riproduzione di semplici esercizi che rinforzano la schiena, liberano il bacino e preparano il pavimento pelvico.

La pratica dello yoga in gravidanza insegna a conoscere il bambino prenatale e crea un maggior legame con il futuro papà.

IN ACQUA CON MAMMA E PAPÀ

Metodo **Acqua Verticale®** 0-4 anni.

Un percorso che accompagna la famiglia a conoscere l’acqua e a crescere **nel rispetto della persona e dei suoi tempi**.

Il nostro obiettivo è quello di rendere autonomo il bambino in acqua, ma senza voler essere un corso di nuoto insegnandone quindi la sua tecnica.

Durante la nostra proposta i **genitori imparano ad aspettare e ad accogliere i propri figli nelle diverse fasi di crescita, di conoscenza di se stessi e del mondo circostante.**

> Il percorso “**ATTESA, NASCITA, CRESCITA**” è proposto presso il **CENTRO SPORTIVO WAVE** di Sesto Calende.

