



Yoga Evolutivo in gravidanza per accompagnare la nascita

Incontri per mamme e coppie in attesa di un figlio

Attraverso la pratica dello Yoga Evolutivo in gravidanza si lavora sulla **flessibilità della colonna vertebrale**, lo **scioglimento delle tensioni**, la **flessibilità** e l'**apertura del bacino** e la **zona del perineo** per accompagnare i mutamenti del corpo nel corso della gravidanza. Una parte del lavoro si occupa specificamente di allenare a **seguire il ritmo del proprio respiro** e ad usarlo per calmarsi e rilassarsi, provando ad **interiorizzare un modo di respirare** che aiuti nella **gestione dello stress** e che sarà utile durante il parto. Contemporaneamente si è aiutate ad **ampliare le capacità di ascolto e di contatto** sia verso di sé sia verso il bimbo che sta crescendo per poter soddisfare i bisogni di cura di entrambi.

Gli incontri si pongono inoltre l'obiettivo di **fornire strumenti e informazioni** che aiuteranno la futura mamma a vivere **il parto e i primi momenti di vita col bambino** fidandosi del proprio **intuito** e della **competenza del bambino**, anche appena nato, di segnalare i propri bisogni.

Il corso può essere frequentato a partire **dalla dodicesima settimana di gravidanza** fino al momento del parto e non richiede competenze specifiche.

Sono previsti su richiesta **incontri con il partner** per avere uno spazio nel quale condividere le emozioni e i bisogni che emergono in ciascun membro della coppia e per imparare semplici esercizi da fare insieme che possono essere utili durante il parto per aiutare la mamma a sciogliere le tensioni della schiena e del bacino.

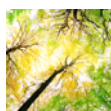
INFORMAZIONI ORGANIZZATIVE

Il corso di "Yoga Evolutivo in gravidanza" ha le seguenti opzioni:

- incontri settimanali in gruppo di 1,5 ore ciascuno (oppure di 1 ora ciascuno)
- incontri individuali di 1 ora ciascuno
- incontri per la coppia di circa 2 ore ciascuno

*Gli incontri sono condotti da **Angela Attianese**, insegnante di yoga dal 1997 e insegnante di "Propedeutica normodinamica - Yoga Evolutivo" dal 2003. Ha concluso nel 2009 il biennio di "Formazione alla collaborazione e alla conduzione di gruppi" con **Vilma Costetti** che si basa tra l'altro sulla Comunicazione Nonviolenta di Marshall Rosenberg. Ha seguito il seminario "Nascita, amore e civiltà" con **Michel Odent** e **Clara Scropetta** e il seminario "Crescere insieme: lavoro emotivo e corporeo" con **Willi Maurer**.*

Infoline: 348 3849546 - 0444 868449 – sito web: www.associazione-solaris.org



ASSOCIAZIONE SOLARIS - VICENZA

Via Torino 22/A- tel. 0444-868449, cell. 348-3849546

e-mail: info.vi@associazione-solaris.org www.associazione-solaris.org