



Accompagnamento alla nascita attraverso lo Yoga *Incontri per mamme e coppie in attesa di un figlio*

Quando si aspetta la nascita di bambino si può **cogliere la possibilità** di dare uno **spazio diverso ai propri bisogni** tenendo conto dei nuovi ritmi a cui le modifiche del corpo chiamano.

Lo spazio di “*Accompagnamento alla nascita attraverso lo Yoga*” supporta le future mamme nel loro percorso, affinché ciascuna possa cominciare ad avere a disposizione **uno spazio e un tempo di cura per sé** tenendo conto delle esigenze del bambino che nascerà.

Durante il corso ci si allena inoltre ad **interiorizzare** alcuni comportamenti e alcune modalità di **gestione dello stress** che potranno essere utili durante il parto.

Gli **incontri di pratica** permettono tra l'altro di **rilassare le tensioni** e **aumentare l'elasticità del corpo**, sviluppando fiducia nelle sue capacità naturali. Attraverso gli esercizi proposti si impara a **seguire il ritmo del proprio respiro** e ad usarlo per calmarsi e rilassarsi, prestando ascolto alle proprie naturali esigenze.

Una parte del lavoro è specificamente rivolta a sostenere le modifiche psicofisiche favorendo la **flessibilità del bacino e delle anche**, stimolando dolcemente la **zona del perineo** e facilitando lo scioglimento delle **tensioni della schiena, delle spalle e delle gambe** in modo da aiutare i cambiamenti in corso durante i mesi della gravidanza.

Ci si allena infine a riconoscere i collegamenti tra **corpo, mente ed emozioni**.

Sono previsti **incontri con il partner** per imparare semplici esercizi da fare insieme che possono aiutare a sciogliere le tensioni della schiena e del bacino e possono contribuire ad aumentare la condivisione delle emozioni all'interno della coppia.

Il corso di “*Accompagnamento alla nascita attraverso lo Yoga*” è articolato in:

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

Gli incontri sono condotti da **Angela Attianese**, madre di una bambina dal 2003, insegnante di Yoga dal 1997 e insegnante di Yoga Evolutivo – Vairagya Yana dal 2003

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