



## *Yoga, latte e coccole*

*Incontri di pratica per mamme e bambini fino a 1 anno*

Dopo la nascita c'è **bisogno e di tempo e di ascolto** affinché ciascuna coppia madre-bambino possa **sviluppare il proprio personale modo di relazionarsi** e di rispondere ai **bisogni di entrambi**. Questo avviene nel **rapporto quotidiano** prendendosi cura del piccolo e di se stesse e lasciando che si instauri un nuovo equilibrio psico-fisico.

Gli **incontri di pratica Yoga, latte e coccole**, forniscono supporto a questo processo sostenendo le mamme nel percorso che le porterà a sviluppare la propria **personale forma materna**.

Gli esercizi di yoga e respirazione permettono di rilassarsi, rimettere in moto il corpo e **lasciar emergere emozioni e sensazioni**. Gli esercizi in movimento e le piccole danze con i bambini permettono di allenarsi a **prendersi cura di se stesse** mantenendo contemporaneamente un'**attenzione rilassata verso i bambini**.

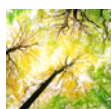
Il lavoro in gruppo permette di confrontarsi e **condividere le esperienze**.

I piccoli, essendo presenti al lavoro, si **giovano dell'atmosfera che si crea nel gruppo** e del maggior rilassamento della loro mamma.

Le mamme hanno la possibilità di sperimentare nella pratica uno **spazio di cura per se stesse** che può **includere** anche l'attenzione ai **bisogni** dei bambini,

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](http://www.associazione-solaris.org)



ASSOCIAZIONE SOLARIS - VICENZA

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

e-mail: [info.vi@associazione-solaris.org](mailto:info.vi@associazione-solaris.org) [www.associazione-solaris.org](http://www.associazione-solaris.org)