



Yoga, latte e coccole

Incontri per mamme e bambini fino a 12-14 mesi

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 aiutandolo a ristabilire la propria forma e a **lasciar emergere emozioni e sensazioni** legate a questo particolare momento della propria vita.

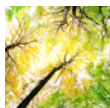
Gli esercizi in movimento, i brevi massaggi e le piccole danze con i bambini permettono di allenarsi a **prendersi cura di se stesse e dei bambini** in maniera **tranquilla e rilassata**.

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

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

*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