



ACQUATICITA' PER GESTANTI

Dal 4° mese di gravidanza

L'attività che proponiamo alle future mamme offre loro la possibilità di mantenere la forma fisica, di entrare in sintonia con il proprio corpo e con il proprio bambino in un ambiente rilassante e dedicato, sotto la guida di un'ostetrica esperta, di prepararsi fisicamente e mentalmente ad affrontare il parto in modo sereno.

VENERDI' DALLE 11:30 ALLE 12:30

Per info: Alba Renzetti
tel: 3472295667 (da usare con whatsapp)
mail: rosalba.renzetti@gmail.com
www.rosalbarenzetti.com
<https://www.facebook.com/AlbaRenzettiOstetrica>

Per info: Centro Sportivo Natatorio di Melzo
Via B. Buozzi, 1 - tel: 0294762079
mail: melzo@insportsrl.it
www.insportsrl.it/melzo
<https://www.facebook.com/insportmelzo>

L'acqua:

- allenta le tensioni;
- migliora la postura;
- riduce l'ansia;
- favorisce l'armonia del movimento;
- dona leggerezza;
- concilia il sonno;
- rivitalizza corpo e mente.

Il lavoro corporeo in acqua migliora:

- la capacità cardio-respiratoria e metabolica;
- la tonicità muscolare e la scioltezza articolare;
- il controllo posturale;
- la circolazione venosa e linfatica;
- la consapevolezza del proprio corpo;
- Il rilassamento fisico ed emozionale.

Inoltre condividere l'esperienza acquatica in un gruppo di mamme in gravidanza è un'occasione emotivamente unica e irripetibile.

