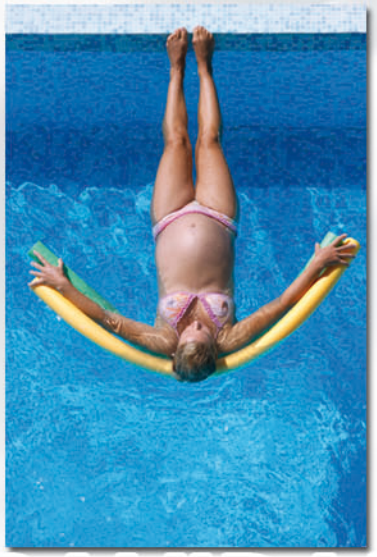
CORSO DI ACQUAMOTRICITÀ IN GRAVIDANZA

CORSO DI ACQUAMOTRICITÀ IN GRAVIDANZA

Corso dedicato alle donne in gravidanza, possibile sin dal 4° mese, indipendentemente dal tipo di parto (in ospedale, in casa, in acqua, con epidurale, taglio cesareo).



"BOYS IN THE WORLD"
VIA SAVONAROLA - 73048 NARDO' (LE)
TEL. 0833561337 - 392 6720682
E-MAIL: INFO@BOYSINTHEWORLD.IT

PER INFO: CELL. 3280255418

CORSO DI ACQUAMOTRICITÀ IN GRAVIDANZA

CORSO DI ACQUAMOTRICITÀ IN GRAVIDANZA

PERCHÈ

L'acqua è l'elemento più adatto ad accogliere la donna in gravidanza, poichè essa scioglie, culla, sostiene, accarezza, nutre, permette l'abbandono e l'apertura.

Aiuta la futura madre a ricollegarsi alla propria esperienza prenatale e quindi ad avvicinarsi al bambino che cresce dentro di lei, condividendo con lui esperienze psichiche e fisiche.

L'acquamotricità prenatale aumenta il senso di sicurezza e di autostima e prepara la gravida fisicamente al travaglio e al parto.
Coinvolge anche le donne che non hanno molta confidenza con l'acqua.

COME

Attraverso:

- Esercizi specifici di respirazione
- Nuoto
- Esercizi di ginnastica dolce
- Rilassamento

BENEFICI DEL MOVIMENTO IN ACQUA

- Smobilizza e tonifica il corpo
- Allunga la schiena
- Migliora la capacità aerobica
- Previene e cura le problematiche circolatorie
- Migliora la respirazione
- Aiuta a rilassare quelle parti del corpo più soggette ad accumuli di tensione anche grazie all'effetto massaggiante dell'acqua
- Prepara ad allenare quelle parti del corpo che avranno un ruolo determinante nell'evento del parto

CORSO DI ACQUAMOTRICITÀ IN GRAVIDANZA