



A.St.Ri.D. Associazione Studi e Ricerca DEMETRA
Formazione e prevenzione a sostegno della famiglia
negli spazi di *Trillino Selvaggio* propone:

Chiocciola bianca diventa...
è una proposta motoria ed espressiva
rivolta a te futura mamma.

Si tratta di un percorso in cui, attraverso il movimento e la creatività, vorremmo accompagnarti e sostenerti durante i mesi di gestazione, affinché tu possa vivere la gravidanza in modo sereno e affrontare l'esperienza del travaglio e del parto in buona condizione psicofisica.

Cicli di 5 incontri da 60 minuti il venerdì dalle 13.15 alle 14.15

...Piccola chiocciola bianca
è una proposta motoria ed espressiva rivolta a te
mamma insieme al tuo bambino (da 0 a 8 mesi).

Si tratta di un percorso in cui vorremmo condividere con te e con altre mamme il delicato periodo del post-parto. Attraverso il movimento e la creatività vorremmo accompagnarti e sostenerti offrendoti uno spazio di ripresa psicofisica e di confronto.

Cicli di 5 incontri da 75 minuti il venerdì dalle 10.30 alle 11.45

Entrambe le attività si svolgeranno presso gli spazi dell'Associazione Culturale *Trillino Selvaggio* via Tolstoj 14/a - 20146 Milano

Primo ciclo: 25 marzo e 1, 8, 15, 22 aprile 2011
Secondo ciclo: 6, 13, 20, 27 maggio e 10 giugno 2011

Ogni incontro di *Chiocciola bianca diventa...*

prevede una parte di lavoro corporeo volta a
tonificare e allungare la muscolatura,
sensibilizzare il pavimento pelvico e il perineo
(zona anatomica di fondamentale importanza durante la fase espulsiva del parto),
mobilizzare colonna vertebrale e bacino,
controllare la respirazione
favorire il rilassamento.

Una seconda parte è dedicata ad esperienze espressivo-creative.

Per voi future mamme dopo il terzo mese di gravidanza
con l'approvazione del vostro ginecologo.

Occorrente: calze antiscivolo, abbigliamento comodo, asciugamano.

Ogni incontro di *...Piccola chiocciola bianca*

prevede esercizi volti a
tonificare la muscolatura del perineo, del pavimento pelvico e dell'addome,
allungare la muscolatura e migliorare la postura.
È prevista una parte di lavoro in movimento attraverso l'esecuzione di semplici danze.
Il bambino, sostenuto in braccio, a cavalcioni,
seduto o sdraiato sulla pancia della mamma,
contribuisce allo svolgimento efficace degli esercizi proposti.
La parte conclusiva è dedicata ad esperienze espressivo-creative.

Per voi mamme insieme ai vostri bambini da 0 a 8 mesi
con l'approvazione del vostro ginecologo.

Occorrente: marsupio o fascia porta bebè,
abbigliamento comodo, calze antiscivolo, asciugamano.

Un ciclo da 5 incontri € 100,00 più € 15,00 di quota associativa.

Per informazioni e iscrizioni:

cell. 3421644120

chiocciolabianca@hotmail.it