

IN-ACQUA CON TE

Percorso di movimento consapevole per donne, bambini e coppie

..dall'attesa
ai primi mesi di vita,
in-acqua in-sieme
per crescere
in armonia...

ALLE PISCINE PERGOLESÌ TROVI:

PRE-PARTO: Attività di ginnastica dentro e fuori dall'acqua per mantenersi in forma durante la gravidanza e imparare ad utilizzare attivamente il proprio corpo durante il travaglio e il parto. La preparazione acquatica al parto può fornire alla donna l'occasione di scoprire i valori dello scorrere lento del tempo e del rispetto del proprio corpo e delle sue percezioni. In questo modo la donna può affrontare la novità della nascita del proprio figlio con fiducia nelle proprie naturali competenze e nella capacità di stare in relazione con se stessa e con il neonato.

POST-PARTO: Ritrovarsi dopo l'esperienza della nascita per un adeguato programma di allenamento rivolto alla ripresa della propria forma fisica, della linea alba e di una corretta postura. Le neo mamme potranno partecipare all'attività accompagnate dal proprio bambino.

GINNASTICA PERINEALE: Ginnastica di conoscenza e consapevolezza della zona pelvica nel rispetto delle diverse epoche femminili, con una particolare attenzione alla postura. Corsi da 4 incontri a partire dal mese di ottobre.

INCONTRI CON MAMME E PAPÀ: Appuntamenti mensili per una lezione di coppia in acqua.

CORSI DI MASSAGGIO INFANTILE: Un momento di rilassamento per il neonato appagante ed utile per il dialogo mamma/neonato. Corsi di 5 incontri a partire dal mese di ottobre. Operatore certificato AIMI.

INCONTRI CON OSTETRICA: Per affrontare con consapevolezza travaglio, parto e allattamento. Incontri mensile a partire dal mese di ottobre, in collaborazione con Differenza Maternità.



CONSULENZE E INCONTRI CON NATUROPATA: La naturopatia è una disciplina che ha come obiettivo quello di educare alla salute, contribuire al ripristino del benessere globale dell'individuo e favorire la capacità di autoguarigione innata in ognuno di noi. Servizio su prenotazione a partire dal mese di ottobre.

CONSULENZE E INCONTRI CON OSTEOPATA: Servizio su prenotazione a partire dal mese di ottobre.

TRATTAMENTI DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE: Tecnica che sfrutta il massaggio su punti specifici del piede per ristabilire l'equilibrio del corpo e la corretta funzionalità degli apparati. E' indicata per trattare diversi disturbi comuni tra i quali il mal di schiena, emicrania, insonnia, ansia, cistite, problemi digestivi, stipsi, cattiva circolazione, affaticamento da stress. Servizio su prenotazione a partire dal mese di settembre.

CORSI DI ACQUATICITÀ: 0/36 mesi (con genitore in acqua) e 3/5 anni (con o senza genitore in acqua): l'acqua come elemento che ci permette di ritornare a ricordi intimi. Corsi a cadenza trimestrale.



ORARI ATTIVITÀ DA SETTEMBRE 2016 A MAGGIO 2017

PRE-PARTO

ACQUA

- vasca piccola (temperatura 32°)

lunedì 1145 - 12.30 e 2045 - 21.30

martedì e **giovedì** 10.15-11.00

sabato 12.15-13.00

- vasca media (temperatura 29,5)

mercoledì 1145 - 12.30 e **venerdì** 16.00 - 1645

- vasca grande (temperatura 28°)

venerdì 11.15 - 12.00

PALESTRA

lunedì 11.00 - 1145 e **sabato** 11.30 - 12.15

POST-PARTO

PALESTRA

lunedì 10.00 - 11.00

mercoledì 1045 - 1145

GINNASTICA PERINEALE

mercoledì 9.00 - 10.00

CORSI DI MASSAGGIO INFANTILE

PALESTRA

Il **lunedì** mattina

CORSO DI MASSAGGIO INFANTILE

mercoledì 9.00- 10.00

Info e contatti:

Piscine Pergolesi, via Divisione Acqui n.152, Modena - Tel. 059 373337 - fax. 059/374915

info@piscinepergolesi.net - www.piscinepergolesi.net



Piscina Pergolesi



Piscine Pergolesi

in collaborazione con

