

# Benessere e movimento prima e dopo la nascita

Due percorsi a cura di Associazione Nascere a Modena.



Percorso  
Movimento in  
gravidanza

c/o Centro per le Famiglie  
sede di Maranello

Percorso  
Movimento  
dopo il parto

c/o Centro per le Famiglie  
sede di Formigine,  
Villa Bianchi

gennaio - marzo 2020

## Movimento in gravidanza

Il percorso ha l'obiettivo di favorire il benessere della donna **in gravidanza e del bambino che porta in grembo**. Esercizi di ginnastica dolce, stretching, respiro e rilassamento. Il movimento in gravidanza favorisce il **benessere psico-fisico, facilita l'ascolto del corpo** e la **riscoperta delle risorse** che ogni donna possiede per affrontare i **cambiamenti** che il percorso di nascita comporta.

Il percorso è aperto alle mamme in attesa a partire **da 12 settimane di gravidanza fino al termine**.

### Calendario incontri -

c/o Centro per le Famiglie, sede di Maranello :

venerdì 21 febbraio 2020 ore 12.30-13.30  
venerdì 28 febbraio ore 12.30-13.30  
venerdì 6 marzo ore 12.30-13.30  
venerdì 13 marzo ore 12.30-13.30

Percorso gratuito ad iscrizione.

## Movimento dopo il parto

Percorso dedicato a tutte le donne che **dopo il parto** desiderano riprendere **consapevolezza del proprio corpo** e dei **cambiamenti fisici ed emotivi** che una nascita porta con sé. Il movimento dopo il parto favorisce il **recupero del benessere psico-fisico, facilita l'ascolto del corpo e la riscoperta delle risorse** che ogni donna possiede per **affrontare i cambiamenti** che la gravidanza e la nascita hanno comportato.

Il percorso è aperto alle mamme insieme ai loro bambini da 1 mese di vita fino ai 6 mesi, per scoprire il piacere del **movimento, del gioco e del rilassamento**.

### Calendario incontri -

c/o Centro per le Famiglie, Formigine, Villa Bianchi :

mercoledì 15 gennaio ore 10-11.30  
mercoledì 22 gennaio ore 10-11.30  
mercoledì 29 gennaio ore 10-11.30  
mercoledì 5 febbraio ore 10-11.30

Percorso gratuito ad iscrizione.

I Percorsi sono gratuiti e soggetti ad iscrizione.

Durante gli incontri è richiesto l'uso del proprio tappetino.



### Per info ed iscrizioni

Centro per le Famiglie - sede di Maranello  
via Magellano 17, 0536 940.920  
centroperlefamiglie.maranello@distrettoceramico.mo.it

Centro per le Famiglie - sede di Formigine  
Villa Bianchi, via Landucci 1/A, 059 551.931  
centroperlefamiglie.formigine@distrettoceramico.mo.it