

CORSO DI PREPARAZIONE ALLA NASCITA



Da gennaio 2016 riprendono i corsi di **preparazione psico-profilattica alla nascita tenuti da un'equipe** multi-disciplinare: un'ostetrica, una puericultrice, una musicoterapista, un pediatra e due psicologi accompagnano il percorso attraverso momenti di carattere teorico-informativo relativi al parto, all' allattamento, le prime cure, alternati ad attività utili per vivere l'esperienza del parto in modo partecipato e significativo. Essi sono rivolti **alla coppia di futuri genitori**, si svolgono principalmente in **orario serale** e sono **gratuiti**.

Il percorso prevede:

9 incontri serali lunedì dalle 20,15 alle 22,15 per la coppia.

Nel percorso serale di preparazione alla nascita, da quest'anno, si inserisce un incontro di musicoterapia con l'obiettivo di favorire e rafforzare la relazione madre-figlio, padre-figlio, attraverso un canale diretto di comunicazione utilizzando l'esperienza concreta di rilassamento, ascolto ed espressione creativa con la voce e con il corpo. La voce della mamma in particolare è uno degli elementi di continuità tra la vita prenatale e quella che seguirà dopo la nascita: con la colorazione timbrica e melodica le voci di mamma e papà comunicano al nascituro il proprio stato d'animo e le proprie emozioni.

8 incontri di preparazione yoga per le future mamme martedì dalle 17,45 -19,15. Le pratiche olistiche dello Yoga agiscono sul piano fisico, mentale, emozionale aiutando la futura mamma a vivere in maniera positiva ed a conquistare uno stato di serenità, benessere ed equilibrio interiore. Durante la gravidanza essa rappresenta un mezzo meraviglioso e profondamente efficace per vivere in modo sereno e consapevole la gestazione e la nascita del proprio bambino.

E' possibile ricevere ulteriori informazioni e dare la propria iscrizione presso la segreteria del **Consultorio Familiare "P.M.Kolbe" in v.lo Mendola 19 - Bolzano -**