

Acquaticità

Roberta **Volpe**
Angela **Bianchi**

I vantaggi del corso

La gravidanza è un impegno fisico molto intenso per una donna e, proprio per questo, il movimento è fondamentale per il raggiungimento del benessere psico fisico in questo periodo.

Un corso preparato di coppia può aiutare te ed il tuo compagno ad aumentare la vostra sintonia, a farti sentire sostenuta, capita e accompagnata durante la gravidanza e a rendere il futuro papà partecipe e consapevole.

Complicità e Condivisione

Aumento della flessibilità e tonicità

Migliorare circolazione e respirazione

Prevenire i dolori muscolo scheletrici

Migliorare il sonno

Raggiungere un buon rilassamento

Gravidanza & Acquaticità

ostetrica Roberta **Volpe**
istruttrice Angela **Bianchi**



Via Bolzano / 33010 Tavagnacco
tel. 0432 - 643012 / e-mail info@tavagnacconuoto.it

Gravidanza & Acquaticità

ostetrica Roberta **Volpe**
istruttrice Angela **Bianchi**



Corso di coppia

PISCINE DI FELETTO

Gravidanza & Acquaticità

Corso di Coppia

ostetrica **Roberta Volpe**
istruttrice **Angela Bianchi**

Perchè & per chi

Il corso Pre-Parto di Coppia prevede la frequenza alle lezioni di entrambi i futuri genitori. Il movimento in gravidanza promuove "salute" ed in acqua è più facile muoversi! Cerchiamo di costruire un'esperienza il cui beneficio principale sia il **condividere** emozioni positive, una maggiore sintonia di coppia, complicità e rilassatezza, al fine di vivere meglio la dolce attesa e prepararsi al parto.

Obbiettivi specifici

Con l'ostetrica:

- accogliere le domande e le curiosità dei futuri genitori
- il perineo: conoscerlo ed esercizi per rafforzarlo,
- travaglio e parto: strategie per affrontare il dolore,
- puerperio: i cambiamenti della donna dopo il parto ed accudimento del bimbo.

In acqua:

- riproporre in acqua esercizi per il perineo,
- esperienza di coppia in acqua,
- movimento in acqua finalizzato al benessere,
- massaggio acquatico ispirato al Watsu.



Come si struttura



Pacchetti a ingressi (8 e 12):

Struttura incontri (60 minuti):
30 minuti con ostetrica,
30 minuti con istruttrice.

Personale:

presenza costante e continuativa con lavoro d'equipe:

Ostetrica che lavora nella sanità pubblica.
Istruttrice nuoto Fin (Fed Italiana Nuoto),
Laurea in Scienze Motorie e specializzazione in
Tecnica Didattica dell'attività motoria
preventiva ed adattiva.

Lezioni: Sabato ore 13:15