

CORSO GINNASTICA IN GRAVIDANZA

Un magico percorso attraverso la scoperta del corpo che cambia

Movimento, esercizi di stretching, esercizi di potenziamento, lavoro sul pavimento pelvico per favorire un benessere generale in gravidanza, prevenire e trovare sollievo da dolori e disturbi fisici causati dai cambiamenti posturali durante i 9 mesi della gravidanza.

Il percorso comprenderà esercizi volti a promuovere il corretto posizionamento del bambino ed esercizi di respirazione per affrontare al meglio il travaglio ed agevolare il parto.

Ogni venerdì dalle 11.00 alle 12.00 presso la sala Bonorandi a partire dal 19 novembre sino al 17 dicembre (5 incontri). Costo €65.



CORSO MASSAGGIO NEONATALE

Il primo vero gesto
d'amore verso il tuo
bambino



Il massaggio neonatale è per i genitori un'esperienza intima e privilegiata che aiuta a rafforzare il legame con il proprio bimbo e a capire i suoi bisogni.

I benefici:

- favorisce uno stato di benessere nel bimbo;
- aiuta il bimbo a scaricare eventuali tensioni fisiche e dà sollievo in caso di coliche gassose e stipsi;
- aiuta il bimbo a rilassarsi, migliora il ritmo sonno-veglia;
- favorisce momenti speciali di contatto tra genitore e bimbo favorendo il rilassamento di entrambi.

A CHI E' RIVOLTO?

A tutti quei bambini di età compresa tra zero e sei mesi

Ogni giovedì dalle 11.00 alle 12.30 presso la Sala Bonorandi, a partire dal 18 novembre sino al 16 dicembre (5 incontri). Costo €75.

Corsi organizzati da Sara Carrara
Massoterapista MCB, specializzata nel Massaggio
Neonatale e nella Ginnastica in Gravidanza.

In collaborazione con l'Assessorato
allo Sport del Comune di Nembro

Per info e iscrizioni: Sara Carrara
mail: sara-carrara-9-4@outlook.it
tel:3791649643



Comune di
Nembro


STUDIO E.R.A.
Equilibrio.rigenerazione.armonia

Obbligo di possesso del Green Pass

Numero minimo iscrizioni per avvio
corsi: 5 persone per corso.
Numero massimo iscrizioni: 8
persone per corso.