



CORSO DI GINNASTICA IN ACQUA PER DONNE IN GRAVIDANZA

Il corso offre alle donne la possibilità di sperimentare leggerezza, libertà di muoversi senza limitazioni, flessibilità, rilassamento, relazione con il bimbo in pancia e tutti gli altri benefici che l'elemento acqua dona in gravidanza. Attraverso esercizi di ginnastica dolce potrà essere aumentata l'elasticità dei tessuti, lasciando andare le tensioni e favorendo il benessere fisico e mentale.

OGNI MARTEDÌ | 12:20-13:10

Il corso è a cura di **Alessia Bonilauri**

Ostetrica e Consulente Professionale in Allattamento Materno IBCLC

- ♥ Attivare la circolazione sanguigna e linfatica
- ♥ Mobilizzazione attiva e passiva di tutte le articolazioni
- ♥ Nutrire e migliorare la relazione e il contatto madre - bambino
- ♥ Aumentare l'elasticità dei tessuti e ridurre le tensioni
- ♥ Creare un luogo di socializzazione per le mamme
- ♥ Facilitare movimenti difficili in gravidanza
- ♥ Migliorare gli scambi feto-placentari
- ♥ Potenziare la capacità respiratoria



Lezione singola	€ 15
Carnet 5x ingressi	€ 70
Carnet 10x ingressi	€ 130

MAGGIORI INFORMAZIONI
www.villabonelli.org | 0521 1563660

