



PROGRAMMA CORSI

BENESSERE DONNA

PRATO & ACQUA

GESTANTI

dalla 12° settimana

La gravidanza è un momento ideale per scoprire o ri-scoprire il proprio corpo, capirne i bisogni, curarlo e fornirgli, con rispetto ed attenzione, ampie possibilità di movimento utili a renderlo elastico, forte e rilassato. Il movimento in gravidanza attiva le risorse del corpo per vivere con consapevolezza il travaglio e il parto favorendo la comunicazione profonda con sè stesse e con il/la bambino/a che accogliamo in grembo.

Respirazione consapevole, pelvipilates, pilates, walking consapevole, visualizzazioni.

REMISE EN FORM POST PARTUM

dalla 12° settimana post partum

Ri-trovarsi e *ri-sentirsi* con esercizi adatti ma con attenzione al pavimento pelvico, prevenzione e cura della diastasi addominale per un benessere fisico e mentale.

Respirazione consapevole, pelvipilates, esercizi con bambini.

VIVERE LA MENOPAUSA

Mantenersi attivi e in movimento aiuta a mantenere il benessere, fisico e dello spirito: l'attività fisica regolare favorisce il benessere mentale aumentando i livelli di alcuni ormoni che alzano il tono dell'umore e riducono vampate e sudorazioni

Respirazione consapevole, pelvipilates, pilates, walking consapevole con attenzione al pavimento pelvico.

INFO E CONTATTI



VIA S. PERTINI 1, FORLIMPOPOLI

0543 741212 | 353 4316989

acquasportforlimpopoli@piscinaforlimpopoli.it