

# LA FAMIGLIA SI ALLARGA

Gli strumenti indispensabili per affrontare al meglio i 9 mesi della gravidanza



## Ciclo di 6 incontri rivolto ai futuri genitori da abbinare preferibilmente al corso di yoga "Yoga in gravidanza"

Gli incontri, tenuti ogni volta da professionisti diversi, hanno lo scopo di fornire alle future mamme e ai futuri papà gli strumenti necessari per affrontare al meglio la gravidanza ed essere preparati al parto e alla nuova condizione di famiglia.

1

I cambiamenti del corpo durante i 9 mesi della gravidanza  
Lucia Foglia, osteopata  
29 settembre 2018

2

Nutrire se stesse e il bambino in gravidanza e in allattamento  
Dott.ssa Stefania Cocolo, biologa nutrizionista  
6 ottobre 2018

3

Come organizzarsi, quando andare e cosa succede in ospedale?  
Dott.ssa Gessica Berton, ostetrica  
13 ottobre 2018 - E' consigliata la presenza dei papà

4

Il parto e i primi mesi di vita: lo sguardo del genitore e il bambino competente  
Dott.ssa Lidia Tregnago, psicologa e psicoterapeuta  
20 ottobre 2018 - E' consigliata la presenza dei papà

5

Il parto e i primi mesi di vita: lo sguardo del genitore e il bambino competente  
Dott.ssa Lidia Tregnago, psicologa e psicoterapeuta  
27 ottobre 2018 - E' consigliata la presenza dei papà

6

Tecniche di respirazione e rilassamento per affrontare il travaglio  
Dott.ssa Gessica Berton, ostetrica  
3 novembre 2018 - E' consigliata la presenza dei papà



### DOVE e QUANDO

Gli incontri si terranno %  
il **Centro Olistico Rhamni di Gallarate, Via A. Cappellini, 18** il sabato mattina **dalle 09:45 alle 11:00** nelle seguenti date: **29 settembre, 6, 13, 20, 27 ottobre e 3 novembre**



### COSTI

Il corso ha un prezzo di 75 euro per i soci della scuola di Yoga Rhamni e di 95 euro per i non soci. La tessera associativa ha un costo di 55 euro.



### ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Contattare il nr.  
**347 810 0542.**