

NIDI DI DANZA



Bambini 18 mesi / 3 anni Ciclo di 4 incontri

Percorso di accompagnamento al movimento, per bambini e i loro genitori. Un'esperienza comune di condivisione sensibile e confronto diretto, tra lo

spazio del bambino appena affacciato alla verticalità, qui ed ora, con quello dell'adulto già appropriatosi di forma e funzione.

Tiene il corso **Sonja Lasagna**:

- Insegnante di danza
- Operatrice di Craniosacrale Biodinamico ed Anatomia Esperienziale
- Presidente dell'Associazione Sesto Acuto Danza dal 1995

MAMMA IN FORMA

Un progetto diretto a tutte le neo mamme (40° giorno della nascita del bimbo) che hanno voglia di ritornare a muoversi senza doversi staccare dal proprio bimbo.



Fare attività insieme ai propri piccoli aiuta le mamme a ritrovare la forma fisica desiderata, ma non solo:

- avvicina i piccoli all'attività fisica già in tenera età, stimolando il movimento.
- aiuta le mamme di tutte le età a socializzare in questo meraviglioso, ma anche difficile periodo che sono i primi mesi;
- dà la possibilità di fare ciò che ci piace senza dover lasciare il piccolo a babysitter
- fare ginnastica con i nostri piccoli vicini crea un momento di complicità tra le mamme e i piccini.

Gli incontri si terranno presso la Piscina Paolo Gori di Pianoro e saranno seguiti dalla dottoressa

Francesca Wang

Giornata e orario da concordare con le mamme

SEGUICI SU



Polisportiva SPORT 2000

CI TROVI

A PIANORO (BO)

Via dello Sport, 4

TEL E FAX: 051/774853 e 051/776417

www.sportduemila.com

sport2000.p@libero.it

CONTATTI:

Lorena Lorenzini, laurea in Ostetricia

lorena.lorenzini@aimionline.it

(I mercoledì di -Massaggio infantile Pre e Postparto)

Silvia Carluccio

silvia.carluccio@aimionline.it

(Massaggio infantile)

Marzia Piana, laurea in Scienze dell'Educazione

marzia.piana@aimionline.it

(Massaggio infantile + Pre e Postparto)

Francesca Wang, laurea magistrale in Scienze Motorie

francescawang79@gmail.com

(Mamma in forma)

sestoacutodanza@iperbole.bologna.it

(Nidi di danza)



Con il patrocinio del Comune di Pianoro



Polisportiva SPORT 2000 - Associazione dilettantistica

UN PERCORSO PER TUTTA LA FAMIGLIA



Proponiamo un percorso che accompagna la famiglia sia nell'attesa che nei primi mesi e anni del proprio bambino.

Nei "Mercoledì di mamma e papà" sarete supportati dall'aiuto di **un'ostetrica** durante i mesi dell'attesa e dopo la nascita. Potrete godere dell'effetto benefico dell'acqua con il "Pre e Post parto in acqua".

Scoprirete un nuovo modo di comunicare e prendervi cura del vostro bambino con il "Massaggio Infantile".

In "Acqua baby" il bambino ritrova il suo primo ambiente naturale, insieme a "Nidi di danza" può fare esperienza di movimento con i genitori. Infine, per la mamma che vuole fare attività fisica senza staccarsi dal proprio bambino, c'è "Mamma in forma".

I MERCOLEDÌ DI MAMMA E PAPÀ PRE E POST NASCITA

Per accrescere la conoscenza della fisiologia della gravidanza, dei cambiamenti fisici ed emotivi della futura mamma ed aumentare la consapevolezza dell'essere genitore.

La gravidanza è "divenire" per cui è fondamentale mantenere il corpo in movimento attraverso esercizi che favoriscano il rilassamento muscolare e la respirazione profonda.

ORGANIZZAZIONE INCONTRI PER GESTANTI:

Tutti i mercoledì dalle 9.00 alle 10.45
Ciclo di 8 incontri a tema, a cadenza settimanale
+ 2 incontri in acqua coi papà il sabato pomeriggio.

ORGANIZZAZIONE INCONTRI POSTPARTO:

Tutti i mercoledì dalle 11.00 alle 13.00
Ciclo di incontri a tema, a cadenza settimanale, rivolti alle mamme e ai loro bambini in cui scoprire insieme il mondo del nostro bambino e condividere le proprie esperienze.
Terrà questo ciclo di incontri la **Dott.ssa Lorena Lorenzini**, ostetrica ed esperta di naturopatia.

Possibilità di partecipare ai singoli incontri.

Sconto promozionale a chi parteciperà all'intero ciclo.

(chiedi in segreteria il programma specifico degli incontri)

PRE E POST PARTO IN ACQUA

L'immersione in acqua richiama i liquidi all'interno del torrente circolatorio, quindi aiuta a sgonfiare le gambe, stimola la funzione renale, purificando tutto il corpo e aumentando la diuresi. Infine l'acqua facilita il rilassamento, quindi regolarizza la respirazione e scioglie le tensioni, permettendo al corpo di lavorare meglio.



Il corpo di una mamma necessita di tempo per poter tornare allo stato pregravidico. In questo lasso di tempo è fondamentale un approccio delicato al movimento, che presti attenzione a questa condizione particolare, per garantire la completa ripresa della forma fisica.

MARTEDÌ - VENERDÌ
11,00

SABATO
14.00

MASSAGGIO INFANTILE



Non è una tecnica, è un modo di stare con il proprio bambino.

Nello specifico il massaggio: Favorisce il legame di attaccamento e rafforza la relazione genitore-bambino; facilita la conoscenza delle varie

parti del corpo sviluppando l'immagine del sé, così da far sentire il bambino aperto, sostenuto, amato.

Stimola, fortifica e regolarizza il sistema circolatorio, respiratorio, muscolare, immunitario e gastro-intestinale, poiché previene e dà sollievo al disagio delle coliche gassose.

Può rivelarsi un buon sostegno nei disturbi del ritmo sonno-veglia.

Ciclo di 5 incontri, uno a settimana, della durata di 1 ora e mezza circa.



L'attività è condotta da personale con
Diploma di Insegnante di Massaggio Infantile
A.I.M.I.
(Associazione Italiana Massaggio Infantile)



ACQUA BABY



Per i neonati il contatto con l'acqua rappresenta una straordinaria esperienza di gioco e di libertà. Inoltre nell'acqua sperimentano le loro abilità motorie che saranno poi la base per camminare e correre.

Si tratta di un'esperienza bellissima sia per i genitori che per il bambino. L'ambiente acquatico richiama nel neonato l'utero materno, il cui ricordo nei primi mesi è molto vivo.

Per il bambino il gioco è vita, apprendimento e motore naturale di conoscenza. Perciò lavoriamo nel rispetto dei tempi e delle specificità del singolo e con la partecipazione attiva dei genitori ai quali chiediamo di condividere questa esperienza corporea con i loro figli.

Solo così è possibile partecipare all'importanza dei piccoli gesti, scelte, fatiche, rifiuti, ostacoli e conquiste che offre l'acqua.

L'attività è condotta da personale specializzato.



ORARI:

SABATO o DOMENICA

10.00 - 10.45 3/24 mesi - 4/6 anni

10.45 - 11.30 2/4 anni - 4/6 anni

11.30 - 12.15 4/6 anni