

CORSI DI MOVIMENTO IN GRAVIDANZA, ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA E SUPPORTO DOPO LA NASCITA CON INCONTRI SULL'ALLATTAMENTO

Corsi condotti da Ostetrica

Il movimento in gravidanza: è stato dimostrato che gli esercizi in gravidanza promuovono un buon livello di benessere psicofisico, riducono ansia, insonnia e sintomi somatici. E' una modalità sicura e piacevole per percepire i cambiamenti e favorirli.



Dal 1° al 9° mese di gravidanza

**Il Lunedì e il Giovedì dalle ore 10:00
su appuntamento**

Primo incontro GRATIS per i soci

Corsi di accompagnamento alla

nascita: informazioni, supporto e appoggio per una gravidanza e un parto consapevoli.

**Dalla 30esima settimana di
gravidanza**

Dopo la nascita: la vita con il bambino, cambiamenti, emozioni, responsabilità, cura del bambino, l'allattamento

Incontri sia di gruppo che individuali

**PER INFORMAZIONI SPECIFICHE SU ORARI E PREZZI
RIVOLGERSI ALL'ASSOCIAZIONE AGALMA O
CONTATTARE IL NUMERO: 347-7697234**

**PER PARTECIPARE AI CORSI OCCORRE LA
PRENOTAZIONE**