



# MUM & BABY TIME

**YOGA in GRAVIDANZA**

**YOGA mum & baby**

MUM & BABY TIME è momento di incontro e di benessere rivolto a mamme in attesa e a mamme con bambini per creare uno scambio piacevole in uno spazio di condivisione.

Rivolto alle **mamme** per riprendere il contatto con il proprio corpo attraverso movimenti di scioglimento delle tensioni (spalle, collo, bacino) e di rinforzo della muscolatura (pavimento, pelvico, addome, schiena)

Contemporaneamente la condivisione con altre mamme potrà servire come spazio di ascolto e scambio con donne che stanno vivendo la stessa esperienza emotiva.

Rivolto ai **bambini** per ritrovare le coccole, i piacevoli massaggi e per creare delle memorie percettive e motorie armoniche che donino al corpo e alle articolazioni un immediato senso di piacere e benessere, migliorando così lo schema corporeo e le difficoltà dell'addormentamento.

La coppia **madre-bambino** cresce nella capacità di instaurare una piacevole comunicazione non-verbale attraverso massaggi, posizioni, rilassamenti e canti.

Il corso è rivolto ai bimbi sin dai primi giorni e alle mamme che si sentono pronte per risvegliare il corpo dolcemente.

Ci sarà anche uno spazio morbido dove i bambini più grandi potranno intrattenersi, giocare e socializzare mentre le mamme continuano la pratica.

La stessa pratica dolce verrà proposta alle **mamme in attesa** per gestire il grande cambiamento del corpo e per alleviare tensioni e dolori che, settimana dopo settimana si presentano.

Verrà proposto un lavoro di consapevolezza del respiro, del canto e di visualizzazioni che serviranno per vivere il travaglio e il parto con un aiuto in più.

Il corso è rivolto alle gestanti dalla dodicesima settimana fino alla data presunta del parto.

L'accompagnamento dell'insegnante e la condivisione con altre mamme saranno elementi importanti per ognuna.

**PRESENTAZIONE CORSO MARTEDI' 17 OTTOBRE DALLE 10 ALLE 11.30**

**INIZIO CICLO (8 incontri) MARTEDI' 24 OTTOBRE 2017**

**Costo 110 EURO + 20 EURO DI TESSERA ASSOCIATIVA**

**Lezione di prova ed inserimento al corso sempre possibile**

## **INSEGNANTE: BARBARA DONATI**

Inizia a praticare Yoga nel 1990. Insegna dal 1996 con formazione triennale che la certifica. Frequenta negli anni corsi di formazione di yoga per bambini, yoga in gravidanza, yoga e tecniche antistress. Approfondisce con importanti maestri diversi aspetti filosofici, respiratori e corporei. Conduce pratiche per genitori e figli (Conoscersi Giocando), guida seminari giornalieri e residenziali di Hatha Yoga. Insegna in diverse scuole a Bologna. Madre di due figli.

**YogaLab-bo**

Via San Donato 38, (angolo via Ranzani) Bologna

www.yogalab-bo.com - yoga.lab.bo@gmail.com Cell. 392 4645800