

CORSO D'ACQUATICITA' PER GESTANTI

NON SERVE SAPER NUOTARE

E' SUFFICIENTE VOLERSI DIVERTIRE, RILASSARSI E FARE NUOVE CONOSCENZE IN ACQUA

Il corso si svolgerà in un ambiente sereno, dove sarai libera di esprimerti nella tua unicità, le tue eventuali difficoltà o paure, saranno rispettate e nulla ti verrà imposto. Troveremo insieme il modo a te più congeniale per stare bene in acqua e poter così godere pienamente di questa esperienza che solo l'acqua può dare. Non mancheranno momenti coinvolgenti, con chiacchiere e scambi di opinioni.

CONTROINDICAZIONI?

Nessuna controindicazione per gravidanze fisiologiche. Per poter partecipare al corso è necessario essere entrate nella 12° settimana di gestazione e presentare un certificato medico per la pratica sportiva non agonistica.

QUALI BENEFICI POSSO ASPETTARMI?

Le regole fisiche dell'acqua inducono in noi importanti modificazioni nel corpo e nella mente.

A livello fisico la diminuzione della forza di gravità alleggerisce le articolazioni ed i legamenti. Alcuni esercizi di allungamento e mobilizzazione, sono in grado di distendere e rafforzare la muscolatura dorsale, di sciogliere tensioni su spalle e collo, aiutandoti ad alleviare dolori lombari e contratture muscolari.

Una volta uscita dall'acqua ti ritroverai più sgonfia e con meno liquidi in eccesso. Il lavoro in acqua migliora le capacità aerobiche attraverso esercizi di espirazione, ispirazione e apnea che ti saranno molto utili durante il parto.

I benefici, non si esauriscono solo a livello fisico, attraverso il rilassamento con esercizi di respirazione e visualizzazione, suoni e musica viene stimolato un rilascio di endorfine che passano nella placenta e quindi al bambino, che ne beneficia, contribuendo così al suo sviluppo armonico.

Cercheremo di rafforzare il legame importantissimo tra te madre e il tuo piccolo, coccolandolo ascoltandolo, imparerai a percepirlo come parte di te e ti sarà naturale immaginare quello che lui sente, gli trasmetterai sensazioni di positività e armonia creando un forte legame empatico.

ORGANIZZAZIONE DEI CORSI

- La durata della lezione è di 50 minuti
- La prima parte è dedicata ad esercizi di facile esecuzione a secco (gestione del respiro, visualizzazioni, esercizi per la circolazione, stretching.....)
- In acqua una serie di posizioni e movimenti semplici accompagnati dalla musica
- Al termine stretching e rilassamento
- Le lezioni si svolgono di giovedì dalle 11.30 alle 12.20 (giorno ed orario potrebbero subire delle variazioni che verranno comunicate per tempo)

Cosa portare:

- ✓ certificato medico per la pratica sportiva non agonistica (fin dalla prima lezione)
- ✓ costume, cuffia, ciabatte accappatoio.
- ✓ Un telo tipo mare per gli esercizi a secco

COSA STAI ASPETTANDO?

**VIENI A VIVERE CON ALTRE FUTURE MAMME UNA MERAVIGLIOSA ESPERIENZA
TI ASPETTIAMO.....**
