



Comune di Pesian di Prato



**Anna Barbetti**

**Ostetrica**

**Laureata in Scienze Motorie**

*con il Patrocinio del Comune di Pesian di Prato e della UISP*

*organizza corsi di*

**Ginnastica in gravidanza e Percorso Nascita**

*Pasian di Prato, Palazzetto Vecchiato, Sabato 9.30-11*

**Massaggio infantile AIMI**

*Pasian di Prato, via Rovaredo 79, Mercoledì 10-11*

**Ginnastica per mamme con il proprio bimbo**

*Pasian di Prato, Palazzetto Vecchiato, Martedì 10-11*

**Conoscenza e percezione perineale**

*Pasian di Prato, via Rovaredo 79*

*I gruppo venerdì 9-10.30; II gruppo mercoledì 19.45-21.15*

**Ginnastica perineale e vertebrale**

*Pasian di Prato, via Rovaredo 79*

*I gruppo venerdì 10.45-11.45; II gruppo mercoledì 18.30-19.30*



**PER INFORMAZIONI**

**Anna Barbetti**

cell 3391968594

e-mail [anna\\_barbetti@alice.it](mailto:anna_barbetti@alice.it)

## Conoscenza e percezione perineale

Conoscere, percepire e muovere il perineo in maniera corretta a qualunque età porta benefici!

Se conosci l'esistenza di questi muscoli, la possibilità di muoverli e sentili muovere durante le attività quotidiane, l'attività sportiva, i rapporti sessuali, impari a sentire il tuo perineo, ad ascoltarlo, a contrarre ed allungare i suoi muscoli con esercizi di stretching quando si è allenato ed ha faticato come un atleta, a rilassarlo e lasciarlo andare con i suoi tempi durante le attività fisiologiche quotidiane. Se si stabilisce questo rapporto di rispetto ed ascolto otterrai un perineo sano, in grado di gestire al meglio gli eventi quotidiani, il parto, il recupero dopo il parto ed in caso di problematiche perineali già in atto, queste potranno migliorare con gli esercizi proposti.

## Ginnastica perineale e vertebrale

Dopo aver svolto il ciclo di incontri di conoscenza e percezione perineale puoi partecipare agli incontri di ginnastica perineale e vertebrale.

Questi incontri hanno l'obiettivo di mantenere elastica ed adeguatamente tonica la muscolatura pelvica; continuare a svolgere in un piccolo gruppo gli esercizi perineali coordinandoli con altri movimenti corporei;

mantenere flessibile e funzionale la colonna vertebrale; permettere l'ascolto e la relazione intima con il tuo corpo.

## PER INFORMAZIONI

**Anna Barbetti**

via Rovaredo 79  
33037 Passignano di Prato -UD-

cell 3391968594

e-mail  
anna\_barbetti@alice.it



**Anna Barbetti**

**Ostetrica**

**Laureata in Scienze Motorie**

con il Patrocinio del Comune di  
Passignano di Prato e della UISP organizza corsi di

**Ginnastica in gravidanza e  
Percorso Nascita**

Passignano di Prato, Palazzetto Vecchiato, sabato 9.30-11

**Massaggio infantile AIMI**

Passignano di Prato, via Rovaredo 79, mercoledì 10-11

**Ginnastica per mamme con il  
proprio bimbo**

Passignano di Prato, Palazzetto Vecchiato, martedì 10-11

**Conoscenza e percezione perineale**

Passignano di Prato, via Rovaredo 79; I gruppo  
venerdì 9-10.30; II gruppo mercoledì 19.45-21.15

**Ginnastica perineale e vertebrale**

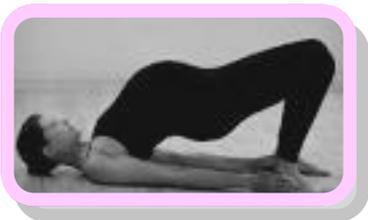
Passignano di Prato, via Rovaredo 79; I gruppo  
venerdì 10.45-11.45; II gruppo mercoledì 18.30-19.30



## Ginnastica in gravidanza e percorso nascita

Dalle 0 alle 40 settimane di gravidanza sei invitata a partecipare agli incontri di ginnastica, donando elasticità, flessibilità e tono ai tuoi muscoli ed a tutto il tuo corpo che cambia, un'attività per aumentare l'interazione e l'ascolto del tuo bimbo e del tuo corpo.

È inoltre un'attività che predispone alla consapevolezza; migliora la circolazione e la capacità respiratoria; aumenta il livello di energia; previene i comuni disturbi scheletro-muscolari (mal di schiena...); permette il raggiungimento di un buon rilassamento; migliora il sonno; offre radicamento fisico ed emotivo; sviluppa risorse per gestire le sensazioni e il dolore del travaglio/parto; facilita le posizioni che si possono adottare durante il travaglio abbreviandone i tempi e facilitando la progressione del bimbo; offre un'occasione di condivisione tra mamme, di chiarimento e discussione di argomenti inerenti la gravidanza, il parto ed il dopo parto.



## Ginnastica per mamme con il proprio bimbo

Hai la possibilità di dedicare un'ora di benefico movimento assecondando le esigenze del tuo bimbo.

Le neo mamme spesso abbandonano le precedenti attività fisiche praticate ed assumono dei vizi posturali per sostenere il proprio bimbo, allattarlo, cambiarlo che a lungo andare compromettono il benessere del corpo.

In questi incontri hai l'opportunità di soddisfare le necessità del tuo piccolo: allattarlo, cambiarlo, prenderlo in braccio etc., muovere il tuo corpo donandogli elasticità ed un giusto tono.

È un luogo di incontro e confronto tra mamme e di incontro e gioco per i bimbi più grandicelli

I bimbi possono essere trasportati con passeggino, a contatto della mamma con l'utilizzo di fascia/marsupio o giocare a terra a seconda dell'età.



## Massaggio infantile AIMI

Il corso è strutturato in 5 incontri in cui imparerai le tecniche per massaggiare il tuo bambino facendo del massaggio un momento di gioia e comunicazione positiva. Il massaggio può essere uno dei doni più grandi che tu possa fare a tuo figlio e... a te stessa.

Le mamme di tutto il mondo sanno che i loro bambini hanno bisogno di essere tenuti in braccio, essere coccolati, cullati e che il contatto delicato delle loro mani rilassa, calma ed ora anche le ricerche scientifiche lo dimostrano.

Il massaggio ha lo scopo di comunicare amore, alleviare le tensioni e aiutarvi a comprendere meglio le esigenze di vostro figlio. È uno strumento attraverso il quale promuoviamo la salute e il benessere del bambino a più livelli. Inoltre aiuta i genitori a trovare sicurezza nella propria capacità di fare qualcosa di positivo per il proprio bimbo.

