

METODO FELDENKRAIS IN GRAVIDANZA

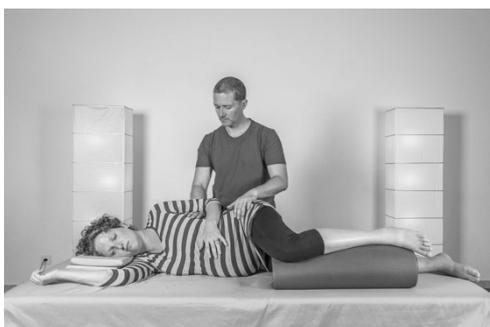
Il Metodo Feldenkrais in Gravidanza è un approccio innovativo efficace e funzionale al movimento per la donna in gravidanza che desidera affrontare il proprio percorso imparando a conoscere il proprio corpo in modo efficace, comodo e sano, aumentando la propria energia e a migliorare la qualità della vita in ogni fase della gravidanza.

Oltre a stabilire un contatto più profondo con sé stessi e il beb , sarete stupite dalla facilit  con cui sarete in grado di fare tutto ci  che volete fare, semplicemente muovendovi pi  liberamente durante la giornata. Non   un corso di preparazione al parto, ma un programma di sostegno alla donna in gravidanza organizzato in:



lezioni settimanali di terapia di Gruppo
condotte a voce dal terapeuta

Tutti i Gioved  alle ore 15.30/16.30
Iscrizioni aperte 2022



Terapia individuale sul lettino
con l'aiuto del tocco del terapeuta
(s  prenotazione)

Durante la gravidanza l'utero si espande, le ossa del bacino si ammorbidiscono e si allargano, e gli organi si spostano per accogliere il bambino che cresce. Questi cambiamenti mettono pressione sulla schiena con conseguente affaticamento dei muscoli e dolore alla schiena.

Per questa ragione, il Metodo Feldenkrais non cerca di rafforzare la schiena, ma di stabilizzarla e trovare un'integrazione scheletrica e muscolare in relazione alla gravit .

Uno dei temi principali sar  il Diaframma respiratorio.

L'esperienza acquisita con le lezioni di gruppo, verr  integrata nella propria vita quotidiana.

Inoltre, dedicando pochi minuti al giorno a quello che si   acquisito, sar  molto pi  facile rotolare per alzarsi dal letto, sedersi o alzarsi da una sedia, tenere in braccio il bambino e muoversi pi  comodamente.

Il metodo Feldenkrais si basa sull'intelligenza innata del sistema nervoso per riorganizzare una pi  efficace relazione con il sistema muscolare.

Sono previste dei cicli di lezioni post-parto per favorire il recupero delle energie e dallo stress nonch  per sostenere eventuali problematiche scheletriche e motorie che nel periodo della gravidanza o con il parto potrebbero acutizzarsi.

Giuseppe Asaro Terapeuta Feldenkrais e Craniosacrale Riconosciuto dalle casse malati

Per info e appuntamento

Mail: asarogiuseppe@outlook.com tel. 077 442 36 72

Studio PORTALE Via Professor Mariani 1 , 6600 Muralto.

www.studio-portale.ch