



propone

GINNASTICA ENERGETICA NEL DOPO PARTO

Il lavoro proposto consiste nella pratica di esercizi di stretching e di tonificazione muscolare per riconquistare il proprio corpo dopo l'esperienza della gravidanza e del parto.

Gli esercizi permettono di attivare l'energia dei muscoli sciogliendone le tensioni e rinforzandone la struttura. In particolare cureremo la salute del pavimento pelvico, della schiena, dell'addome e cercheremo di correggere i principali vizi posturali del *post partum*.

La lezione collettiva in compagnia dei bimbi permette alle mamme di integrare il lavoro corporeo nei tempi disponibili della giornata, affrontando il movimento come uno spazio per prendersi cura di sé e assieme giocare col cucciolo.

Ritrovare una propria forma, percepirsi elastiche e toniche, non risolve certamente le problematiche di essere mamme, ma contribuisce ad affrontare con maggiore energia e piacere la vita con il bambino.

Il corso è rivolto alle mamme di bambine dalla nascita all'anno con cadenza settimanale, la mattina.

