

## PRE MAMMA FITNESS

forma benessere e consapevolezza in gravidanza

Vi aspettiamo SABATO 28 MAGGIO ore 15.00 per una dimostrazione pratica di come si svolgerà il percorso ideato per le donne in dolce attesa.

Il corso si articolerà in 12 incontri in palestra a cadenza monosettimanale; sarà condotto da figure professionali in grado di aiutare le donne a prendersi cura del proprio corpo, rendendole consapevoli dei cambiamenti strutturali e funzionali legati alla gravidanza e per i quali è necessaria una risposta motoria adattiva nuova.

Il percorso proposto sarà suddiviso per argomenti:

- consapevolezza del proprio corpo :  
4 incontri con insegnante metodo Feldenkrais
- benessere della schiena:  
4 incontri con insegnante di Back School
- il pavimento pelvico, travaglio e parto:  
4 incontri con Ostetrica

Vi aspettiamo numerose

Nadia Fiorentino  
Insegnante abilitata metodo Feldenkrais

Laura Cesana  
Laurea in Scienze Motorie, insegnante Back School

Eleonora Bernardini  
Ostetrica

### work-shop gratuito

PALESTRA MOVIMENTO - CENTRO FITNESS

Via P. Dino Beretta 1 - Villasanta

[www.movimente.eu](http://www.movimente.eu)