



Il Centro Senza T.A.S.O.

BENESSERE e MOVIMENTO in GRAVIDANZA



**INCONTRI PER MAMME IN ATTESA
DALLA 12^a SETTIMANA DI GRAVIDANZA**
Dal benessere del corpo alla buona nascita

- Lavoro corporeo dolce
- Attivazione delle risorse per un buon parto
- Consapevolezza e preparazione del perineo
- Pratiche di rilassamento e respirazione
- Momenti di condivisione e informazione
su travaglio e parto

Gli incontri avranno cadenza settimanale
Conduce l'ostetrica Valeria Gianni