



Durgananada asd

Affiliazione **USacli**

Via Eraclea 12 Padova
TEL. 049 684187
CELL. 335 6090947



Durgananada asd

Affiliazione **USacli**

Via Eraclea 12 Padova
TEL. 049 684187
CELL. 335 6090947



Durgananada asd

Affiliazione **USacli**

Via Eraclea 12 Padova
TEL. 049 684187
CELL. 335 6090947

PREPARAZIONE ALLA NASCITA ED AI PRIMI MESI

**“riconoscere e rispondere alle
emozioni ed ai bisogni del bambino
prenatale e del neonato”**

E' un percorso completo con frequenza settimanale o bi-settimanale , aperto alle coppie in attesa e/o alle singole gestanti dal primo trimestre di gravidanza fino al primo anno di vita del bambino, che offre l'opportunità di riconoscersi in tutti gli elementi della “ruota della creazione”, attraverso un profondo percorso di consapevolezza interiore e di relazione adeguato alle varie fasi di sviluppo del nascituro, del neonato e del bambino.

*Il metodo si basa sui principi dell' **Ayurveda** – la più antica Scienza della Vita – sulle tecniche tradizionali dello **yoga** e del **massaggio ayurvedico**, alla luce dei più recenti orientamenti della **psicologia** e dell'educazione **prenatale**.*

Comprende i moduli yoga in gravidanza, yoga per il parto, yoga dopo il parto.

YOGA IN GRAVIDANZA

Martedì e/o Venerdì 18.30-20.00

Martedì e/o Venerdì 10.00-12.00

Venerdì 20.30-22.30 (coppie)

**Incontri individuali : su appuntamento,
anche a domicilio**

La funzione dello yoga in gravidanza è portare la donna a riconoscere in modo intuitivo e diretto i messaggi del suo corpo, delle sue emozioni, del suo istinto, ad ascoltare e rispondere ai “segnali” del suo bambino, al fine di favorire i naturali processi fisiologici della gravidanza, del parto, dell'allattamento, e l'evolversi di relazioni familiari autentiche e costruttive

è la via di realizzazione della donna come Madre...

Per la coppia in attesa la pratica yoga fin dai primi mesi di gestazione è un'occasione indimenticabile per condividere profondamente l'ascolto e la crescita del proprio figlio e trasformare l'esperienza del travaglio e della nascita in un atto d'amore totale..

TRATTAMENTI INDIVIDUALI

- **BILANCIO ENERGETICO INIZIALE:** a tutti i nuovi soci è riservato un colloquio ayurvedico con test kinesiologico per individuare le caratteristiche energetiche costituzionali (dosha) della persona e la condizione dei suoi meridiani
- **NUTRIPUNTURA:** metodo di prevenzione e sostegno naturale della salute per tutta la famiglia che attraverso una stimolazione nutrizionale veicolata da una precisa combinazione di oligoelementi favorisce l'equilibrio dei meridiani, prevenendo *disturbi stagionali* e *sostenendo la vitalità e il benessere* nei momenti di maggiore richiesta energetica come gravidanza e allattamento
- **THAIMAI ABYANGAM :** massaggio ayurvedico specifico per gestanti
- **BIJA MANTRA ABYANGAM:** massaggio ayurvedico sonoro per facilitare il parto
- **FIORI DI BACH :** per l'equilibrio emozionale dei genitori e del bambino dalla gravidanza, al puerperio e la prima infanzia
- **DOULA :** accompagnamento in ospedale e supporto emotivo durante il travaglio-parto, l'allattamento e i primi mesi di accudimento del bambino.
- **VASTU :** valutazione bio-energetica dell'abitazione e della cameretta del bambino.



Durgananada asd

Affiliazione **USacli**

Via Eraclea 12 Padova
TEL. 049 684187
CELL. 335 6090947



Durgananada asd

Affiliazione **USacli**

Via Eraclea 12 Padova
TEL. 049 684187
CELL. 335 6090947



Durgananada asd

Affiliazione **USacli**

Via Eraclea 12 Padova
TEL. 049 684187
CELL. 335 6090947

YOGA PER IL PARTO **4 incontri**

mercoledì ore 10.00-13.00 (gestanti)
mercoledì ore 20.30 – 22.30 (coppie)

Questo modulo intensivo si propone di offrire un **sostegno pratico per la gestione attiva del travaglio, del parto e per l'inizio dell'allattamento al seno.**

Cercando di comprendere il significato che queste esperienze hanno per il nascituro, verranno apprese tecniche respiratorie e vocali, di massaggio e rilassamento, di meditazione e concentrazione abbinate a movimenti e posizioni per favorire la **fisiologia empatica della nascita.**

Si svilupperanno le competenze del partner attraverso il tocco, la voce, ed il respiro.

Si comprenderà il meccanismo della produzione del latte materno, la tecnica dell'attaccamento al seno nelle diverse posizioni per l'allattamento

Ci si preparerà a gestire sempre con tecniche di respirazione, rilassamento, e meditazione anche eventuali complicazioni come il parto indotto ed il parto cesareo..

Su richiesta è disponibile il "servizio doula" per l'assistenza emotiva, non medica, durante il travaglio, il parto e l'allattamento.

YOGA DOPO IL PARTO **E** **MASSAGGIO DEL NEONATO**

giovedì ore 10.00-12.00 (da 0 a 6 mesi)
giovedì ore 16.00-18.30. (dai 7 mesi in su)

Dopo l'avventura della nascita il bambino ha bisogno di liberare eventuali sensazioni di paura e di dolore e di trovare nell'allattamento al seno e nel tocco meraviglioso della sua mamma nutrimento, conforto ed amore.

.Nel contempo la mamma ha bisogno di elaborare l'esperienza del parto, di rilassarsi, di essere sostenuta nell'allattamento al seno e nello svezzamento naturale, di ripristinare la tonicità della muscolatura, in particolare pelvica e addominale, di uscire di casa e di condividere anche con altre mamme l'esperienza della maternità in un ambiente accogliente ed informale.

Durante la "quarantena", su richiesta, siamo disponibili anche a domicilio.

YOGA IN GRAVIDANZA

E

PER IL PARTO



Insegnante :
Dott.ssa Valeria Lionello

Referente
Associazione Nazionale di Psicologia e di Educazione Prenatale



Con il patrocinio
del Consiglio di Quartiere n.5 –sud ovest

