

PROPOSTE DI INCONTRI IN GRAVIDANZA

SABATO 16 NOVEMBRE ore 11.30-12.30

(min 4 - max 5 persone)

BABY WEARING

incontro informativo per imparare ad “indossare” il proprio bebè con la fascia o il marsupio. Proveremo a legare il pancione per sostenerne il peso nell’ultimo trimestre.

Con Michela Bonecchi

SABATO 23 NOVEMBRE ore 11.30-12.30

(min 4 - max 5 persone)

PELVIPILATES

Pilates applicato alla salute pelvica della donna. Esercizi finalizzati a migliorare il tono e la contrattilità dei muscoli del perineo

Con Michela Bonecchi

SABATO 30 NOVEMBRE ore 11.30-12.30

(min 4 - max 5 persone)

GRAVIDANZANDO

Incontro dedicato alle future mamme che amano danzare. Per nutrire la relazione con se stessa e il bimbo tramite l’espressione spontanea del proprio corpo.

Con Michela Bonecchi

Incontri su prenotazione (min 4 adesioni)

Costo: Euro 25