

L'atto creativo inizia ben prima del concepimento e finisce molto dopo la nascita quando la nuova famiglia è cresciuta e consolidata.

Attraverso un accompagnamento attento alle esigenze e ai cambiamenti che intervengono, Casa Azzurra ha creato una rete di sostegno ampia, in grado di aiutare la donna e la sua famiglia nel percorso di conoscenza di sé e delle evoluzioni attraverso cui il nuovo nucleo si forma e si trasforma.

Obiettivi:

- ✓ *Riscoperta delle potenzialità creative della donna e delle sue risorse*
- ✓ *Ascolto del corpo e dei suoi cambiamenti attraverso il lavoro pratico/esperienziale*
- ✓ *Offerta di stimoli e strumenti per prendersi cura della relazione con sé, con il partner, con la nuova vita*
- ✓ *Informazione specialistica che rende possibile operare scelte consapevoli*
- ✓ *Coinvolgimento dell'intera famiglia nel processo creativo*



La Città Azzurra

Via Anconitano 1 35124 Padova
info@lacasazzurra.it / lacitta@lacasazzurra.it
049681741 - 3771862633

Per informazioni contattare Michela
Cell. 329 0480557

La Città Azzurra

Percorso Nascita



Percorso per le mamme, le coppie
e le famiglie



Percorso Pre-Parto

Si compone di:

Ciclo di 8 incontri mattutini in due mesi, con l'intervento degli esperti

- 1° incontro Introduzione al corso e al diario di nascita: con il terapeuta
- 2° incontro Il corpo della mamma si prepara: con il pediatra
- 3° incontro Il pavimento pelvico: con l'ostetrica
- 4° incontro Viaggio nella grotta della Madre: con il terapeuta vibrazionale
- 5° incontro Trasformo le mie paure: con la doula
- 6° incontro Le tensioni del corpo e il rilassamento: con il terapeuta vibrazionale
- 7° incontro Fasi del travaglio: con l'ostetrica
- 8° incontro Il dolore nel parto: con la doula

3 incontri serali, aperti ai padri, nei 2 mesi

- 1° serata Ritrovare l'intimità di coppia (acquaticità e musicoterapia)
- 2° serata Vivere il travaglio insieme: con la doula e l'operatrice shiatsu
- 3° serata Allattamento: un affare di famiglia. Con l'ostetrica e il pediatra

Percorso Post-Parto

Si compone di:

Ciclo di 3 incontri al mattino in due mesi

- 1° incontro Allattamento (pediatra)
- 2° incontro Impariamo a dialogare con il bambino (doula)
- 3° incontro Il post-parto: nuove esperienze ed equilibri (psicoterapeuta)
- Solo su richiesta Disostruzione delle vie aeree (ostetrica)

2 incontri serali per la coppia

Per prendersi cura della coppia dopo il parto

Attività Collegate

Benedizione della via

Serata della durata di circa tre ore nella quale saranno accolte la futura mamma e le donne della sua vita.

Le attività sono tra le più varie e centrate sul benessere della futura mamma, che verrà accolta, coccolata e sostenuta dalle sue amiche e sorelle.

Acquaticità 0-36 mesi

I genitori saranno attivi e presenti ma impareranno anche ad osservare, ascoltare e accompagnare il bimbo nell'esplorazione dell'ambiente acquatico. Il genitore diverrà un sostegno per sviluppare le potenzialità del figlio.

Massaggio neonatale Shantala

Imparerete a massaggiare vostro figlio entrando in contatto attraverso le mani, le carezze, lo sguardo, il silenzio. Un neonato che viene toccato amorevolmente sviluppa un senso profondo di sé e un'intelligenza più fine.

Yoga pre-parto

Il corso di yoga pre-parto è orientato all'ascolto e al benessere globale: il respiro diviene libero e leggero, e il corpo sciolto e rivitalizzato; la mente si svuota e si apre. Attraverso un percorso guidato si pongono le basi per una buona percezione e relazione con il bambino

Mamme in forma

Esercizi per mantenere tonicità ed elasticità del corpo, allungamenti e respirazioni, tempi per confrontarsi e crescere insieme.

Acquattesa per gestanti

Esercizi per tonificare la muscolatura e rinforzare gli apparati circolatorio e respiratorio. Momenti di ascolto attraverso esercizi di rilassamento e meditazioni per entrare in contatto con sé stesse e con il bebè.

Consulenze

Musicoterapia
Osteopatia pediatrica
Doula
Omeopatia pediatrica
Fisioterapia
Shiatsu per alleviare disturbi tipici gravidanza (nausea, mal di schiena, ritardi di parto)