

PERCORSO BENESSERE IN GRAVIDANZA



La **gravidanza** è un periodo molto importante per ogni donna che porta nel proprio grembi il suo futuro. Il bambino che cresce nella pancia ne viene condizionato dal punto di vista psico-fisico ed emotivo ed è anche per questo che è importante che la mamma viva la propria gravidanza con serenità, cercando di arrivare al momento del parto in buona forma psico-fisica.

L'Associazione Bambini e Adulti Armonia propone un percorso rivolto alle future mamme o a già mamma che aspettano la nascita del proprio figlio **dal 1° all'ultimo mese di gravidanza**. Durante il percorso condotto dalla **psicologa e psicoterapeuta** nonché mamma **Ingrid Bersenda** che sarà ricco di **attività stimolanti** utili a rilassarsi e dare la giusta carica ai/futuri/e nascituri/e, ci sarà modo di confrontarsi su dubbi e perplessità legate alla propria sfera psicologica individuale e di coppia legate anche alla trasformazione che la nascita comporta sulle nuove famiglie. Il tutto verrà arricchito da incontri di arte e musica dal vivo gestiti dalla musicista ed **arpista** Erika Bersenda.

Il **1° incontro** è fissato per il giorno **MERCOLEDI' 08 gennaio 2014** per brindare in modalità analcolica tutte insieme al nuovo anno in cui nasceranno i nostri bimbi.

Gli incontri avranno cadenza settimanale, i mercoledì alle ore **10.30** e alle ore **17.30** in via Canova 15 a Trieste (parcheggio nelle vicinanze).

Per maggiori informazioni ed iscrizioni (obbligatoria): 320 7431637 o info@bambinieadulti.org.

Uno **SCONTO speciale** se venite con un'amica. Spargete la voce tra tutte le future mamme!!! Vi aspettiamo numerose.

Abbigliamento comodo, scarpe anti-scivolo e asciugamano.