







# Attività

Il benessere al Centro.

-  **Energia**
-  **Acqua**
-  **Oriente**
-  **Armonia**
-  **Benessere**
-  **Divertimento**



**CENTRO SPORT  
PALLADIO**

# CORSO ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

“Accompagnare alla nascita” significa rispondere ai bisogni informativi, di appoggio e di condivisione dei futuri genitori in modo da aiutarli ad attivare le competenze e sviluppare nuove conoscenze e abilità di vita.

Il percorso proposto mira al potenziamento della consapevolezza e delle proprie capacità per poter affrontare al meglio l'evento nascita e le eventuali fragilità.

L'organizzazione in piccoli gruppi di coppie favorisce lo scambio di informazioni, una maggiore condivisione e la risposta alle domande in modo individuale.

**Vengono proposti 5 incontri dedicati alla coppia condotti dalla nostra Ostetrica di cui quattro sono proposti il LUNEDÌ alle ore 19.00 con il seguente programma:**

- Presentazione del corso e conoscenza del gruppo, stili di vita (alimentazione e attività fisica) e le trasformazioni fisiologiche del corpo nei nove mesi di gravidanza.
- Travaglio e parto: fasi specifiche, tecniche di contenimento del dolore e il supporto del partner. Esercizi pratici sulle varie posizioni e sulla respirazione. L'utilizzo delle visualizzazioni.
- Neonato: primo contatto, prime cure, miti e realtà a proposito di allattamento al seno. Esercitazioni pratiche.
- Il ritorno a casa: i bisogni del neonato e della neo mamma, il puerperio da un punto di vista fisico e psicologico.

**e uno la DOMENICA strutturato in due parti:**

10.00/11.00 (solo mamme): presa di coscienza e proposta di massaggio al perineo in preparazione al parto (benefici e tecniche).

11.30/12.30 (coppie): rilassamento in acqua con il partner.


## **ABBONAMENTO**

<b>Corso di accompagnamento alla nascita</b>	<b>90,00 €</b>
<b>Quota iscritte al nostro corso gestanti</b>	<b>65,00 €</b>
<b>1 singolo incontro</b>	<b>20,00 €</b>

**Centro Sport Palladio S.p.A.**

Via Cavalieri di Vittorio Veneto, 29

Tel. 0444 963466 - [info@centrospportpalladio.it](mailto:info@centrospportpalladio.it)

 /  Centro Sport Palladio

[www.centrospportpalladio.it](http://www.centrospportpalladio.it)