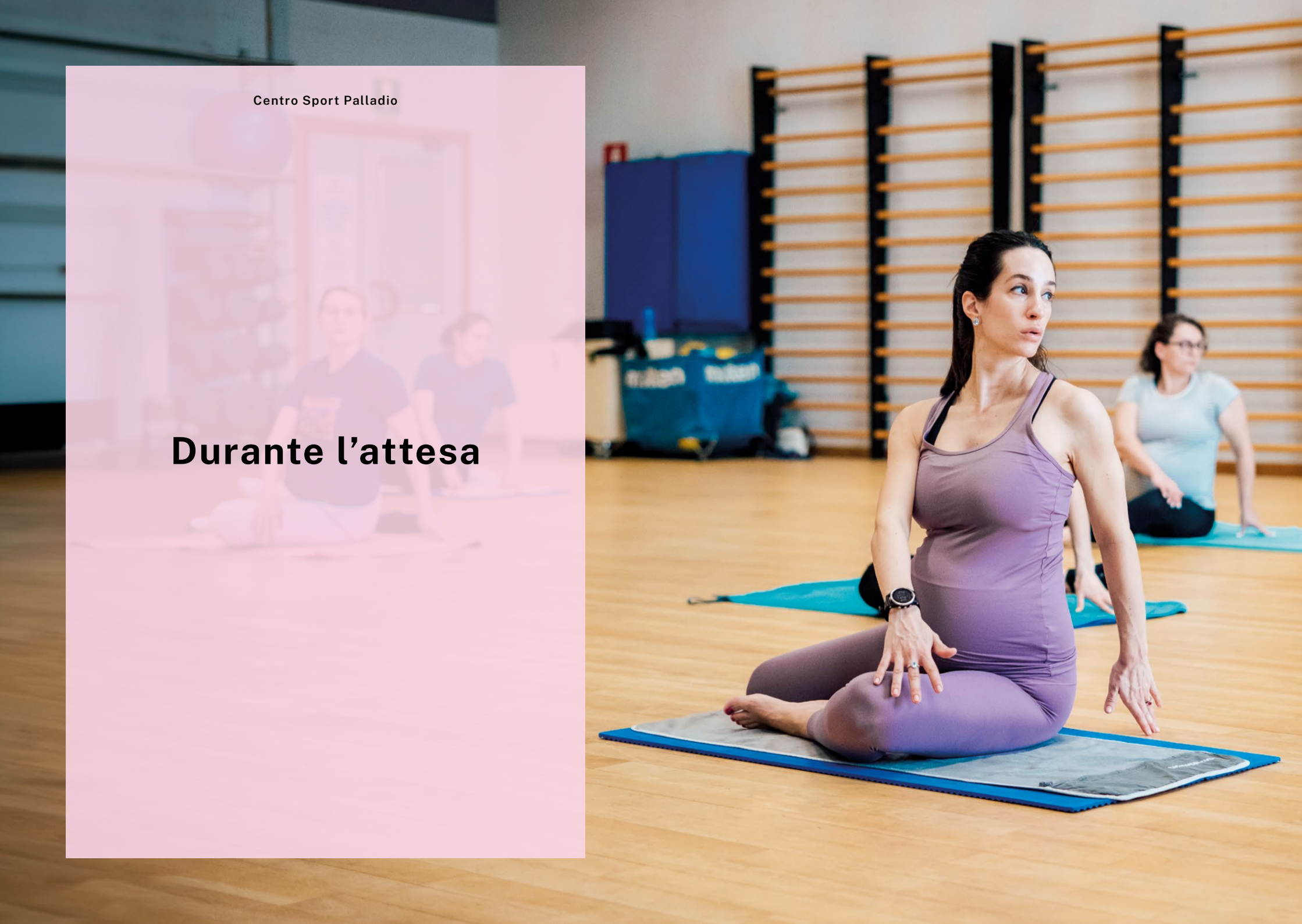
Durante l’attesa



I nostri corsi

CORSO IN ACQUA:

perché scegliere un corso nuoto in gravidanza? L'ambiente acquatico risulta essere particolarmente adeguato alla pratica di esercizio fisico in gravidanza poiché, grazie alla quasi assenza di forza di gravità, sostiene il peso del corpo consentendo il movimento libero della maggior parte dei muscoli evitando la sensazione di affaticamento. L'acqua favorisce il rilassamento ed è inoltre il mezzo che permette alla donna di immedesimarsi con la creatura che porta in grembo. Aiuta inoltre a prevenire o migliorare i disturbi tipici della gravidanza come il dolore lombare, la sensazione di pesantezza e la ritenzione idrica grazie al continuo massaggio esercitato dall'acqua.

CORSO IN PALESTRA:

lezione rivolta a donne nel secondo e terzo trimestre di gravidanza con un programma di lavoro corporeo che ha come obiettivi principali il rafforzamento della muscolatura, la riduzione delle tensioni articolari, il mantenimento di una buona postura e la prevenzione del dolore lombare causato dall'aumento di peso fisiologico della gravidanza. Verranno inoltre proposte modalità di rilassamento ed esercizi di visualizzazioni funzionali alla comunicazione con il bambino, fondamentali già durante la gravidanza.

CORSO DI GINNASTICA HATHA YOGA:

la ginnastica Hatha Yoga aiuta ad entrare in confidenza col proprio corpo, imparando ad ascoltarlo e diventando consapevoli dei suoi cambiamenti e bisogni. Contribuisce ad alleviare i disturbi tipici della gravidanza quali nausea, stanchezza, mal di schiena e gonfiore, soprattutto di gambe e piedi. Inoltre le posizioni (asana), in particolare quelle consigliate per la gravidanza, agiscono sui muscoli del pavimento pelvico e della schiena aiutando la futura mamma ad arrivare al parto vitale e pronta ad assumere le posizioni più adatte. Gli esercizi di respirazione aiutano a prendere contatto con le proprie emozioni, oltre a favorire il rilassamento.

INFORMAZIONI UTILI → P. 19

ORARI

Inizio lezioni: 01/09/2026 – Fine lezioni: 31/07/2027
***Inizio lezioni: 24/09/2026 – Fine lezioni: 24/06/2027**

LUNEDÌ	11.50/12.35	PALESTRA
	19.00/20.00	ACQUA ALTA
MARTEDÌ	11.50/12.50	ACQUA ALTA
MERCOLEDÌ	10.15 / 11.15	ACQUA ALTA
	19.00/20.00	ACQUA ALTA
GIOVEDÌ	12.00/13.00	HATHA YOGA*
VENERDÌ	10.15 / 11.15	ACQUA ALTA

Per accedere alle lezioni è necessaria la prenotazione da effettuare in segreteria.

ABBONAMENTO

OPEN **260,00€**
(lezioni illimitate)

6 LEZIONI* **90,00€**
acqua/palestra/ginnastica Hatha Yoga
*validità 3 mesi dalla data di acquisto

1 LEZIONE **18,00€**

ISCRIZIONE ANNUA **35,00€**

È obbligatorio consegnare, entro la prima lezione, il certificato medico di idoneità alla pratica delle attività frequentate, redatto dal ginecologo.

LA NOSTRA **PROPOSTA OPEN** MIRA AD ACCOMPAGNARE LA GESTANTE, A PARTIRE DALLA 13° SETTIMANA, CON LEZIONI ILLIMITATE FINO AL GIORNO DELLA NASCITA DEL BAMBINO.

LA QUOTA DI ISCRIZIONE VERSATA SARÀ TENUTA VALIDA FINO AL COMPIMENTO DEL PRIMO ANNO DI ETÀ DEL BAMBINO PER LA FREQUENZA AI CORSI, SE NON UTILIZZATA DALLA MAMMA.

VICENTIA SPA PALLADIO

PER INFORMAZIONI
nadiatodescato.it
nadia_todescato
338 1313195
0444 566933 (Vicentia Spa Palladio)

Gravidanza

MASSAGGIO IN GRAVIDANZA

Il Massaggio in gravidanza è un ottimo trattamento per accompagnare, sostenere, potenziare e contenere il corpo della donna a partire dal secondo trimestre di gestazione. I benefici del massaggio aiutano a favorire il rilassamento, migliorare la circolazione sanguigna, drenare il gonfiore, ridurre il mal di schiena, facilitare il parto, creare unione e benessere tra mamma e bambino.

1 MASSAGGIO € 70,00
5 MASSAGGI € 60,00 L'UNO (durata 50')

MASSAGGIO POST PARTO

Il Massaggio post parto è un trattamento utile per stimolare il metabolismo, eliminare le tossine, riassorbire i liquidi in eccesso, modellare la silhouette, rilassare la muscolatura dopo il parto, regolare gli ormoni e l'umore, migliorare l'allattamento. Si può effettuare dopo la terza settimana dal parto.

1 MASSAGGIO € 70,00
5 MASSAGGI € 60,00 L'UNO (durata 50')

CORSO DI MASSAGGIO IN GRAVIDANZA PER LA COPPIA

Corso pratico di massaggio dedicato alla coppia, per insegnare al papà manovre di rilassamento, tecniche del protocollo travaglio, punti di digitopressione e connessione con il bebè, per accompagnare e sostenere la mamma durante la gravidanza.

CORSO SINGOLA COPPIA € 100,00 (durata 1h 30')

LA COLLANA DEL PARTO

Laboratorio creativo e informativo per percorrere tutte le fasi della gravidanza, dal concepimento, al travaglio, all'allattamento, attraverso la realizzazione di una preziosa collana.

LA COLLANA DEL PARTO € 90,00 (COMPRENSIVO DI MATERIALE / durata 1h 30')

MASSAGGIO REBOZO E SOBADA

Il Massaggio con Rebozo è un rituale effettuato con un tessuto messicano, per avvolgere e abbracciare il corpo femminile dalla testa ai piedi. Utilizzato in pre-post gravidanza, nei cicli femminili, nei momenti di passaggio e cambiamenti della vita. Il Massaggio Sobada è un massaggio addominale specifico, per ristabilire l'equilibrio e la centratura dell'utero dopo il parto e nei cicli femminili.

MASSAGGIO REBOZO / SOBADA € 120,00 (durata 1h 30')

Benessere

MASSAGGIO SONORO CON CAMPANE TIBETANE

Il Massaggio Sonoro con Campane Tibetane è un rituale che rilassa mente e corpo attraverso le vibrazioni e i suoni armoniosi delle Campane.
Utile per donare equilibrio, liberare la mente, ridurre le tensioni muscolari, armonizzare i chakra, sviluppare intuito e creatività.

MASSAGGIO SONORO CON CAMPANE TIBETANE € 70,00 (durata 50')

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

La Riflessologia plantare è una tecnica manuale di stimolazione dei "punti riflessi" praticata sulla pianta e sul dorso del piede, per ristabilire l'equilibrio energetico su tutto il corpo.

RIFLESSOLOGIA PLANTARE € 55,00 (durata 40')

Infanzia

MASSAGGIO COCCOLA DEL BAMBINO

Il Massaggio del Bambino è un trattamento dedicato ai bambini "più grandi", per favorire il rilassamento, ritrovando un momento esclusivo fatto di premure, attenzioni e coccole. I benefici del massaggio aiutano ad acquisire consapevolezza del proprio corpo, migliorare la qualità del sonno, rinforzare le difese immunitarie. Il genitore se lo desidera, potrà essere parte attiva durante il massaggio, per imparare alcune manovre che potrà ripetere a casa (dai 4-10 anni).

1 MASSAGGIO COCCOLA € 50,00
5 MASSAGGI COCCOLA € 43,00 L'UNO (durata 40')

CORSO DI MASSAGGIO COCCOLA PER I GENITORI

Corso pratico per imparare manovre di rilassamento per il bambino (dai 4-10 anni).

CORSO GENITORI € 100,00 (durata 1h 30')

CURRICULUM VITAE DI TODESCATO NADIA
OPERATRICE DEL BENESSERE
E DOULA – LIBERA PROFESSIONISTA
Durante gli anni di apprendimento professionale si è specializzata in varie tipologie di trattamenti e tecniche olistiche, focalizzando i suoi studi sul Benessere Femminile. È la mamma di due gemelli, evento che le ha permesso di essere testimone dell'affascinante mondo della Maternità, rafforzando la consapevolezza di volersi dedicare alle Mamme in Gravidanza e ai Bambini. Come libera professionista, segue presso la nostra struttura le future Mamme attraverso il Prenatal e Post Massage, attestato conseguito presso ASM Academy di Roma. Conduce corsi di gruppo ed individuali con il Massaggio in Gravidanza per la Coppia ed il Massaggio Coccola del Bambino. Si occupa, inoltre, di Massaggi e Trattamenti personalizzati attraverso le Campane Tibetane e la Riflessologia Plantare.