

Madre e figlia

incontro dedicato alle mamme

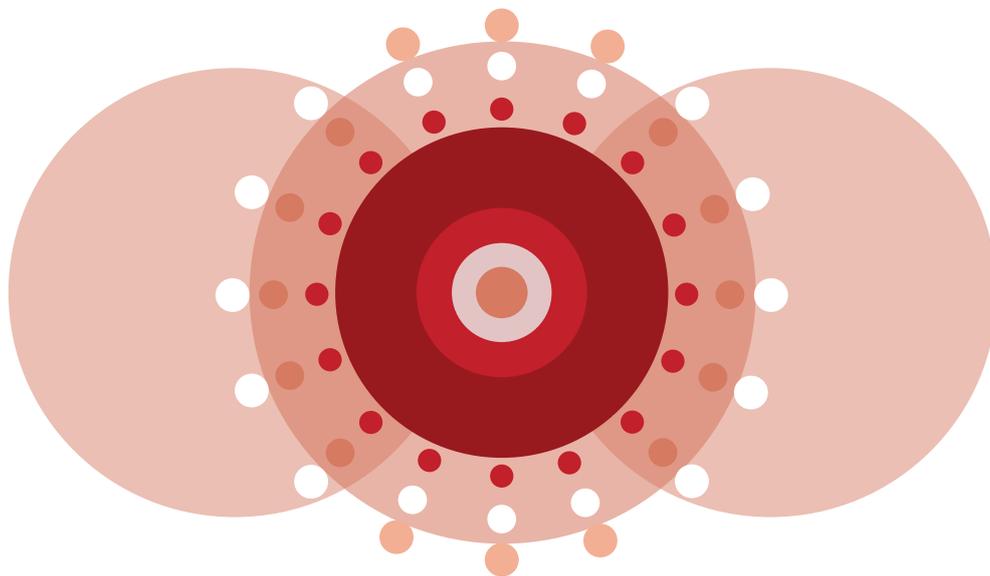
domenica **11** giugno ore >10-12

a **PerForm ASD**

con **Alexandra Severi**

istruttrice di yoga di PerForm ASD con specializzazione nello yoga in Gravidanza e post parto
e **Carmela Di Prisco**

operatrice di massaggio olistico ayurvedico Abhyangam
e riflessologia plantare, counselor professionale Mindfulness in gravidanza



La gravidanza e la nascita di un bambino, segnano un passaggio fondamentale nel processo di formazione della propria identità e sono l'immagine evidente della conquista di un nuovo pezzetto di sé.

Questo è un periodo di grande trasformazione che porta stati d'animo diversi, sicurezze ed insicurezze, timori e certezze rispetto la capacità di prendersi cura del proprio bambino e il ruolo di madre.

Alexandra Severi accompagnerà il gruppo con la proposta di esercizi mirati alla percezione del proprio corpo, per ritrovare benessere attraverso la respirazione e l'ascolto dei cambiamenti fisiologici del bacino e delle anche che si apprestano all'accogliere nuova vita.

Guidata poi da Carmela Di Prisco, la parte dedicata alla Mindfulness in gravidanza, per dare alle future madri strumenti per prestare attenzione al momento presente senza lasciarsi andare al giudizio, così da orientare le future mamme verso un atteggiamento di apertura e accoglienza al nuovo.

prenotazioni: [+39 040 260 6536](tel:+390402606536) | info@performtrieste.com

Socie Perform ASD > 25€ | Non Socie > 35€

performtrieste.com