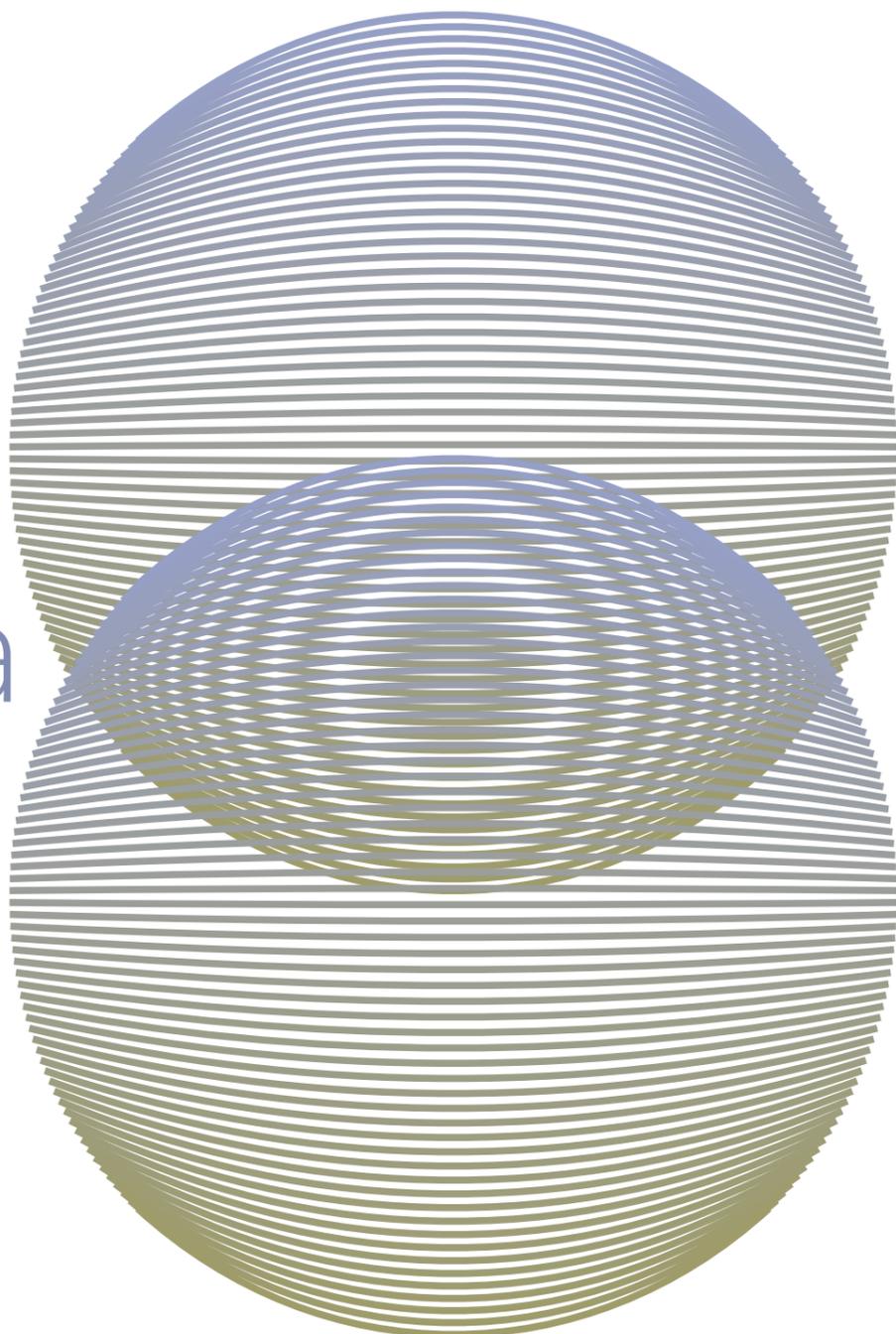


La



Nascita

VENERDÌ 3 MAGGIO '24

dalle 14.30 alle 16.30

Incontro di yoga
prenatale condotto da
Alexandra Severi, Anna
Ciconali e la Doula
Federica Tamburlini

La gravidanza è un periodo in cui il corpo e le emozioni si trasformano profondamente. Il culmine di questo processo di mutamento è il parto, l'esperienza che porta il bambino tra le braccia della madre. Dopo mesi in cui, a poco a poco, si crea spazio per accogliere e far crescere, arriva il momento di affidarsi: modulare le aspettative, assecondare la volontà del proprio corpo e del proprio bambino, lasciar passare. In questa forma di abbandono risuona tutta la vulnerabilità e insieme la forza della donna di fronte all'evento della nascita, origine di nuova vita e fiducia verso di sé. L'incontro prevede una prima parte di Yoga Prenatale per esplorare posizioni confortevoli, respiro e risorse del corpo. Segue un accompagnamento guidato dalla doula sull'esperienza del lasciare andare come fonte di rinnovamento.