

Corso di acquaticità in gravidanza

L'acqua è l'elemento ideale in gravidanza per il completo utilizzo del corpo senza arrecare carichi eccessivi, stimolando mobilità, flessibilità e rilassamento.

Obiettivi:

- ∂ stimolare in modo completo la percezione sensoriale del corpo indirizzandola verso una dimensione di benessere e rilassamento
- ∂ aumentare l'elasticità dei tessuti e ridurre le tensioni
- ∂ facilitare quei movimenti, difficili in gravidanza fuori dall'acqua, che consentono la mobilitazione attiva e passiva di tutte le articolazioni con redistribuzione del carico
- ∂ riattivare il flusso sanguigno e migliorare la circolazione nel bacino e negli arti inferiori
- ∂ migliorare la relazione e il contatto madre – bambino
- ∂ creare un luogo di socializzazione per le mamme in attesa