

**SHANGRI-LA A.S.D e A.P.S.**

**Centro "Il Sagittario" - Via del Santo 3 – San Giorgio delle Pertiche (Pd)**

# **PREPARAZIONE AL PARTO**

## **INCONTRO PER LA COPPIA**

**un meraviglioso viaggio attraverso le varie fasi del travaglio  
fino alla nascita del vostro bambino**

**PER UN TRAVAGLIO SERENO E CONSAPEVOLE  
PER UN PARTO NATURALE...INSIEME**



**SABATO 17 OTTOBRE  
DALLE 15.00 ALLE 18.00**

Un incontro teorico-pratico durante il quale potrai chiarirti le idee, chiedere tutto ciò che non hai mai osato e soprattutto sperimentare, assieme al tuo partner (o la persona che ti assisterà durante il travaglio) tecniche di visualizzazione, posizioni ed esercizi di respirazione, semplici ma efficaci che ti possono aiutare a sfruttare al meglio le risorse del tuo corpo e partorire in modo naturale e sereno.

Avere il sostegno e il supporto di una persona a te cara può esserti di grande aiuto, ma la complicità e l'intimità necessarie non si improvvisano, per questo è molto importante insegnare loro come starti vicino, come aiutarti a ridurre il dolore e come partecipare in modo attivo a questa grande esperienza.

Lo Yoga e l'Ostetricia si uniscono per offrirti strumenti e spunti utili ed efficaci per ritrovare quella dimensione dove la mente smette di chiacchierare e il corpo segue il suo istinto naturale, assaporando tutta la meraviglia e la sacralità della Vita che nasce...

Parleremo di: fasi del travaglio; contrazioni...cosa sono e perchè avvengono; come usare il respiro e il movimento durante le contrazioni; l'importanza del saper riposare tra una contrazione e l'altra; come muoverti durante le contrazioni; come il partner ti può aiutare nei movimenti e ad alleviare il dolore; esercizi e tecniche di respirazioni semplici ma efficaci; posizioni per partorire .... e molto altro

Max 8 coppie – contributo euro 25 a persona o 40 per la coppia

**L'incontro sarà tenuto da Barbara Carlon (Insegnante Yoga) e Manuela Paronetto (Ostetrica ed Educatrice naturoterapica)**

Per informazioni e adesioni contattaci ai numeri

349 3635006 – 348 0658133

[info@shangri-la-padova.org](mailto:info@shangri-la-padova.org) [www.shangrila-padova.org](http://www.shangrila-padova.org)