

“Taller para mujeres embarazadas”

Curiosidad. Confusión. Agitación. Deseo de descubrir lo que necesita un niño para “crearse” dentro de nosotras.

Durante el embarazo cada mujer experimenta un momento único y particular de su vida. Fuertes cambios le sobrevienen tanto a nivel físico y psicológico, como en el ámbito social.

Las emociones ambivalentes resuenan en su interior, la frecuencia respiratoria cambia, los ritmos biológicos se modifican, el cuerpo se vuelve mas pesado...

Durante el embarazo, cada mujer tiene ocasión de prepararse al “renacimiento” de sí misma como mujer y madre.



Patronato de Deportes / Kirol Patronatua
ZIZUR MAYOR / ZIZUR NAGUSIA

Tlf. 948 184244

Email: deportes@zizurmayor.es



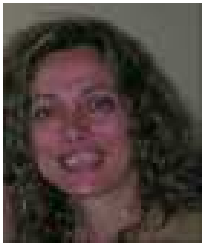
Curso de septiembre a junio

Cuota mensual	
Abonadas	18 €
Empadronadas	32 €
Otras interesadas	50 €



“Taller para mujeres embarazadas”

Ejercicios en sala y medio acuático, relajación y reflexión.



Me llamo Laura Allocchio, soy neuropsicomotricista y en el "Taller para mujeres embarazadas" acompaño a las mujeres en la temporada del propio embarazo y puerperio.

Las sesiones se desarrollan en parte en el suelo y otra, en agua templada. Por medio de actividades físicas suaves se propicia una respiración armónica, un control corporal y la capacidad para relajarse, en un contexto de intervención global hacia la mujer embarazada.



El curso integra momentos de reflexión para conocerse a una misma, para expresar y entender los sueños, las expectativas y los miedos propios, así como conocer los aspectos comunes a otras las mujeres embarazadas.

Los grupos están formados por un máximo ocho mujeres, que comparten la misma condición y momento vital y, por tanto, experimentan necesidades parecidas (abierto a todas las interesadas).

Existe también la posibilidad de continuar posteriormente el curso, ahora ya junto con sus niños y hasta los tres años, en las actividades de "Psicomotricidad Acuática". (Sólo abonados)



Ventajas:

.Favorece la circulación y el retorno de la circulación venosa y previene las varices.

.Aumenta la resistencia, el tono y la elasticidad muscular.

.Mejora la oxigenación de la madre.

.Mejora el conocimiento y el control postural, el equilibrio y la coordinación de movimientos.

.Favorece la seguridad en sí misma, en los recursos individuales y la confianza en capacidad intuitiva para poder elegir las opciones más adecuadas para una misma y su bebé.

.Desarrolla la capacidad de relajar el cuerpo y la mente.

.Prevención de riesgos de depresión post-parto.

.Genera un bienestar psicofísico.

Las actividades están al alcance de cualquier mujer, independientemente de la preparación física anterior y sin necesidad de saber nadar. El único requisito es la conformidad de los profesionales sanitarios que la atienden.