



*Associazione Culturale propone corsi e conferenze  
per accrescere la conoscenza di noi stessi e la consapevolezza della nostra vera natura*

# YOGA DOPO PARTO

## NASCERE GENITORI

E' un percorso rivolto a mamma e bambino in cui prendere consapevolezza dell'importanza e della centralità della nascita sia come punto di arrivo che come punto di partenza. La madre integra il proprio vissuto, attraverso le asana, il massaggio e la condivisione, collocandolo in un continuum esperienziale iniziato in gravidanza. Nel Cerchio della Vita si rafforza l'autostima e il valore della madre nella sua essenza attraverso l'arte di prendersi cura con piacere della crescita di sé stessa e dei propri figli. Attraverso lavori di gruppo e una metodologia esperienziale si offre alla mamma l'opportunità di trasformare le paure genitoriali e di affrontare le fasi di disorientamento come un processo di transizione che rafforzano l'autostima e il valore della madre. Il corso ha lo scopo di acquisire una maggiore conoscenza e consapevolezza di sé, del bambino e della relazione genitoriale. Insieme ci occuperemo di come tradurre in pratica le conoscenze e le competenze acquisite nella vita di tutti i giorni.

Con **Eugenia Calunga** insegnate Yoga

### DURATA

Il corso può essere frequentato dai primi giorni dopo il parto fino al primo anno di vita del bambino/a.  
Il **pacchetto base è di cinque incontri rinnovabili: il MARTEDI' dalle 11,00 alle 12,45**

### OCCORRE

Olio vegetale per il massaggio, un telo morbido, un telo spugna, un telo impermeabile. Biro e blocco appunti.

### CONTENUTI

Posizioni e sequenze Yoga eseguite anche con i piccoli per tornare in forma dopo il parto e affrontare un "avvio" non sempre facile

integrazione psico-affettiva e sociale per tessere i Legami nel Cerchio della Vita

attivazione degli strumenti corporei e cognitivi per nascere genitori

il massaggio ayurvedico al bambino: l'arte del tocco e del contatto

apprendere "il concetto del continuum" per crescere come genitori

onorare la maternità

allattamento: sperimentare la ricchezza della sensibilità corporea materna

portare il bambino (fascia e marsupio)

valorizzare le competenze della madre per dare fondamenta alla base sicura del bambino

## **METODOLOGIA**

Esperienziale, corporea e teorico-pratica attraverso lavori individuali, di gruppo e con il proprio bambino. Il corso si svolge in un clima di armonia, rispetto e amore in un Cerchio di Madri e di Bambini/e.

Il programma prevede:

- l'elaborazione dell'esperienza della nascita
- la costruzione di relazioni di sorellanza tra neo-mamme attraverso l'ascolto attivo e la condivisione
- la sperimentazione della comunicazione non violenta
- la ricarica energetica

## **OBIETTIVI**

Liberare la creatività per la trasformazione psicofisica

Esprimere l'unicità del proprio stile genitoriale

Costruire insieme uno spazio per attraversare non da sole i momenti più delicati della neogenitorialità

Generare consapevolezza per favorire relazioni gioiose con i nostri bambini/e

Valorizzare l'ambiente domestico e sociale in cui il bambino cresce e si sviluppa

Conoscere le fasi di sviluppo della bambina/o

Il "baby blues": come la mamma può affrontare la *depressione* dopo la nascita

## **MODALITA' D'ISCRIZIONE**

Prenotatevi comunicando i vostri dati, sottoscrivete la domanda di ammissione a socio scaricabile dal sito in Contatti, un incontro conoscitivo precederà il primo incontro.

### **PER ISCRIZIONI E INFO:**

Il Mondo YogaStudio  
Strada Mezzo Moletolo,17 - Parma  
Eugenia Calunga cell. 328.2115946  
[www.associazioneilmondo.it](http://www.associazioneilmondo.it)  
[info@associazioneilmondo.it](mailto:info@associazioneilmondo.it)