

BENESSERE E GRAVIDANZA IN ACQUA

Giornate:

- Martedì: 11.00
- Mercoledì: 17.50
- Sabato: 9.30 (su prenotazione)

Il piacere dell'acqua che Vi avvolge, associato alla sensazione di leggerezza, permetterà a Voi future mamme di vivere esperienze gratificanti!

**...Così come il piccolo che cresce dentro di voi...
...Lasciatevi avvolgere del piacevole abbraccio dell'acqua!...**

Si svolgeranno attività senza particolari affaticamenti, si cercherà di mantenere padronanza e scioltezza nei movimenti.

Le **diverse giornate** proposte sono caratterizzate da diversi e specifici obiettivi:

- Il **martedì** e il **sabato** mattina si curerà soprattutto la parte dedicata alla respirazione, alle posizioni da tenere e alla consapevolezza corporea;
- Il **mercoledì** si dedicherà maggiormente tempo alla parte motoria attiva, per beneficiare del massaggio dell'acqua a 360°!
- Il **sabato** con la temperatura dell'acqua a 30° permette di svolgere un'attività basata principalmente sulla cura di "sé", sul rilassamento e sulla distensione. Sarà curata in particolare la respirazione, che riveste un ruolo fondamentale per raggiungere un completo benessere psicofisico!

**Immergetevi con noi e.....
..... prendere contatto con le emozioni
procure dall' acqua!**

