

Un evento

C I T
E X T
P O À



è lieto di invitarLa
Domenica 26 Novembre 2017 h.17-19
c/o Sede Centrale di Via Teglio 11- Milano
a

WORKSHOP

PercepiAMO la nascita

PROGRAMMA

L'esperienza della gravidanza per la donna
è un momento estremamente delicato.

Il proprio corpo non viene percepito come quello di un tempo
e spesso si fa fatica ad accettare la nuova situazione
se pur momentanea. Un lavoro di conoscenza del proprio corpo
e di consapevolezza può essere un valido aiuto
per aumentare la confidenza con se stesse e vivere il momento
del travaglio e del parto con più serenità e coscienza.

Nel workshop sono proposti esercizi e pratiche sui seguenti temi:

- anatomia esperienziale del bacino e del perineo;
- Gestione del dolore attraverso il movimento;
- respirazione nel parto.

Ognuna delle partecipanti è libera
di vivere le proprie emozioni in un clima sereno e
non giudicante.

Si consiglia di avere un abbigliamento comodo..

DOCENTE

Claudia Terzolo
Educatrice perinatale

INGRESSO APERTO A TUTTI

ad offerta libera
(il ricavato sarà devoluto in beneficenza
in favore dell'Orfanotrofio Shaolin)

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

info@shaolintemple.it
392-7709323

南无阿弥陀佛

MILANO
INCONTRA
SHAOLIN
米蘭少林 VIII EDIZIONE

