

Pilates in gravidanza

Fare [attività motoria in gravidanza](#) è molto utile per prepararsi in modo sereno al lieto evento, non solo dal punto di vista fisico, ma anche da quello psicologico.

Il **metodo pilates durante la gravidanza** è molto utile, perché aiuta a rafforzare la schiena in vista del [parto](#) e aiuta a mantenere la forma fisica. Il *pilates* si basa sulla respirazione, sulla concentrazione e sui movimenti fluidi quindi lo sforzo fisico è sempre regolato dalla scelta personale, fatto che lo rende perfetto per le donne in gestazione.



I **corsi di pilates pre-parto** sono studiati proprio le future mamme in modo da garantire loro la migliore preparazione. In genere, le *lezioni di pilates in gravidanza* iniziano dopo il primo trimestre e possono continuare per tutta la durata della gestazione.

Gli esercizi proposti si focalizzano sul baricentro della donna, il quale durante la [gravidanza](#) si sposta in avanti a causa del peso del pancione, provocando forti dolori alla schiena; i movimenti suggeriti dal *pilates* servono a sciogliere i muscoli del dorso, a rafforzare quelli del perineo i muscoli coinvolti nel momento del parto), favorendo la possibilità che il parto avvenga in tempi più brevi e insegnano a respirare in modo corretto.



Per informazioni contattateci al numero:

071/9161312

o all'indirizzo mail:

info@palextrastudio.it

Il massaggio del bambino

Creare benessere, proteggere la salute, ma anche rafforzare il legame tra genitori e figli.

Il massaggio infantile è non solo una tecnica, ma anche un modo per comunicare basato sul tatto, che si può eseguire fin dai primi giorni di vita del neonato



Proponiamo il massaggio nei primi nove mesi di vita.



Le esperienze tattili in questi primi sei mesi sono fondamentali.

Nel grembo materno, il bambino si stente avvolto dalle pareti uterine, cullato dalla pressione ritmica del liquido amniotico, rassicurato,

sostenuto.

Nella fase di estero-gestazione, il neonato sta tanto meglio quanto più fedelmente sono riprodotte queste condizioni. Il contatto col seno, sentirsi circondato dalle braccia, coccolato, lo fanno sentire ancora sostenuto. Lo aiutano a prendere coscienza dei confini, che non sono più le pareti uterine ma sono definiti dal corpo e dalla pelle. Col massaggio lo aiutiamo a prendere coscienza del suo corpo e, avendo coscienza dei propri confini, può entrare in contatto con "l'altro".

"Le mani e la pelle che viene toccata, parlano un linguaggio molto profondo, che va aldilà delle parole, e che madre e figlio sono certamente in grado di recepire molto più di qualsiasi altra forma di comunicazione."



Quanto più un massaggio è fatto con amore, tanto più viene recepito.



DIRETTORE TECNICO

Prof. Giovanni Mattioni

Kinesiology, Rieducatore Funzionale

Struttura autorizzata per l'esercizio di attività motoria ricreativa conforme alla L. R. Marche n.47/1997 e al Regolamento Regionale Marche n.14 del 28/02/2005 Autorizzazione amministrativa del Comune di Falconara Marittima prot. 33056 del 26 agosto 2008.

Orario di apertura:

- * LUN e GIO 7.00 - 21.30
- * MAR, MER e VEN 8.00 - 21.30
- * SABATO 8.00 - 17.00

www.palextrastudio.it —_mail: info@palextrastudio.it