

L'AQUILA: INCONTRI NUTRIZIONE E BENESSERE PSICOLOGICO IN GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO

2 Dicembre 2019



L'AQUILA - Aspettare un bambino porta con sé un carico emotivo di gioia, eccitazione, aspettative e , come quasi tutte le novità, porta con sé ansie, timore di non essere all'altezza, di non essere pronte. S.O.S. Mamme & Nutrizione nasce da un'idea tutta al femminile per condividere, conoscere e per confrontarsi in un momento di cambiamenti, fisici e psicologici, che iniziano dal primo giorno di gravidanza e si evolvono e concludono ai primi mesi del nuovo arrivato.

Il progetto si struttura in quattro incontri in cui la dott.ssa Valentina Celestini (Biologa Nutrizionista) ci consiglierà cosa mangiare, cosa scegliere, cosa è meglio evitare per soddisfare le (nuove) esigenze di mamma e bebè e sentirsi bene ed a proprio agio.

La dott.ssa Giuseppina Milani (Psicologa Clinica) invece, curerà la sfera psicologica ed emotiva dell'attesa e della nascita, per avere così più sfumature, diversi punti di vista sulla maternità.

La gravidanza è infatti un evento importante nella vita di una donna e di una coppia: rappresenta una vera e propria fase di crisi evolutiva, la quale richiede di ristrutturare la propria immagine e la propria identità come donna sia rispetto a sé stesse che al proprio partner, per poter accedere a tutte quelle energie generative e creative tipiche del femminile.

"I nostri incontri suggeriscono la curiosità, sfidano i tabù, mirano al confronto e alla condivisione affinché ogni madre possa potenziare le proprie risorse e scoprirne di nuove".

Gli incontri sono iniziati mercoledì 27 novembre presso la scuola Kintsugi Yoga, diretta dalla Maestra di yoga Sara Di Francia, e hanno una cadenza quindicinale, per un totale di 4 appuntamenti.

Per informazioni contattare 3402742632 - 3490872424 (anche *Whatsapp*).