

## DANZA ORIENTALE IN GRAVIDANZA

OGNI VENERDI

h 10,30 - 12,00

Danzare durante la Gravidanza

La Danza Orientale è una celebrazione della creatività femminile. Essa sostiene il dialogo silenzioso della futura Mamma con il suo bambino che cresce nel mare privato del suo grembo e con i suoi movimenti oscillanti lo culla morbidamente.

La danza abbinata al respiro lento e profondo, scopre con dolcezza il sapere ostetrico della Danza Orientale che aiuta la futura mamma a sentire tutto il corpo e in particolare il bacino, la culla del bambino.

Essere nel benessere significa integrare le singole funzioni del nostro essere: consapevolezza, pensiero, cuore, sentimenti, sensualità, fisicità. Ginnastica per la Salute e Danza Orientale si completano a vicenda, uno straordinario cammino verso la riaquisizione dell'equilibrio e della salute naturali.

Presso

Asd Doro Viale Savonuzzi 8 Fe

(Sopra ex tre stelle)

Informazioni Rita Scoccia

Tel. 338/3864986

[www.artebenessereferrara.it](http://www.artebenessereferrara.it)

---

## GINNASTICA PER LA SALUTE ...MAMMA

Consapevolezza nel tuo Respiro nel tuo Corpo

OGNI MERCOLEDI ORE 10,30 – 11,45

Migliorare l'equilibrio (fisico e mentale): con l'evoluzione naturale della gravidanza e l'aumento del volume della pancia, si modificherà anche il tuo punto d'equilibrio. Questa pratica ti aiuterà con il passare dei mesi a mantenere una corretta postura e un buon equilibrio fisico.

Inoltre, attraverso gli esercizi di respirazione (pranayama), potrai regolarizzare più facilmente il tuo equilibrio emozionale: rilassandoti e respirando con consapevolezza presterai più attenzione ai segnali inviati dal tuo corpo ed entrerai meglio in connessione con te stessa e con il tuo bambino.

Grazie ad inspirazioni profonde e calme si attiverà il tuo sistema parasimpatico che ti aiuterà a regolare la pressione e il battito cardiaco, a migliorare la digestione e il riposo notturno

Presso Asd Doro piazzale Savonuzzi 8 Fe

( sopra ex tre stelle)

Per informazioni Rita Scoccia

Tel. 338/3864986

[www.artebenessereferrara.it](http://www.artebenessereferrara.it)