

Il neonato fin dai primi giorni di vita instaura attraverso i vari canali sensoriali una comunicazione molto intensa con la madre. Per la mamma stare con il proprio piccolo utilizzando linguaggi diversi è un'occasione per creare con lui legami profondi, ma è anche avere la possibilità di uno spazio in cui ascoltarsi, sperimentarsi e trovare nuove risorse. E' anche un "tempo" per il confronto, per un mutuo sostegno e uno spazio di condivisione .

"Il cerchio delle mamme" è un percorso di 11 incontri della durata di un'ora e mezza ciascuno, articolato in tre diverse proposte e destinato alle mamme con bambini da 1 a 9 mesi. L'iniziativa verrà così strutturata:

MOVIMENTO RESPIRO CONTATTO 4 incontri:

Per la mamma:

Proposte degli elementi tradizionali dello yoga, quali il rilassamento, la respirazione e le asana (posture) per rafforzare la zona della pancia, gli organi interni e il corpo nel suo complesso..

Per il bebè:Le mani della mamma, stimolano, sfiorano, avvolgono, giocano, guidano, insegnano, odorano di buono... Imparare a massaggiare il proprio bambino è un'esperienza meravigliosa che va oltre la tecnica: è un modo nuovo e profondo di stare con il proprio figlio.

Condotta da:

Cora Steinsleger esperta della pratica dello yoga e specializzata in digitopressione e osteodinamica. Insegna da 11 anni yoga per la gravidanza. Operatrice Craniosacrale biodinamica, pratica il massaggio e la medicina cinese su grandi e piccini

Date: Venerdì 16, 23, 30 gennaio e 13 febbraio dalle 9.30 alle 11.00.

IO STO BENE E GIOCO CON TE: 3 incontri:

Benessere della mamma

Due appuntamenti per apprendere esercizi per la riabilitazione del perineo.

Condotta da: Elisa Chiogna ostetrica presso ospedale S. Chiara specializzata in rieducazione post parto.

Iniziamo a giocare

Il gioco attraversa tutta l'infanzia e accompagna ogni tappa della crescita creando un ponte tra realtà e fantasia. Non è una frivolezza o una perdita di tempo: al contrario è il campo privilegiato dove il piccolo scopre e si misura con il mondo. Il gioco euristico dà al bambino la possibilità di esplorare spontaneamente su materiale povero "non strutturato".

Condotta da: Raffaella Chiogna educatore Koinè

Date: Venerdì 6, 20 e 27 Febbraio dalle 9.30 alle 11.00.

COCCOLE SONORE: 4 incontri:

Un viaggio nella relazione sonora tra mamma e bambino.

Verranno proposte canzoncine legate ai vari momenti della giornata come il gioco, la pappa e la nanna. Momenti di vocalizzazione si alterneranno a momenti di improvvisazione strumentale.

Il canto del nome del bambino aiuterà a rinforzare il senso di identità e di autostima.

Il lavoro sulla risonanza corporea può essere considerato come un'opportunità di entrare più in profondità nel nostro sentire e nella relazione significativa con il proprio figlio.

Condotta da:

Emanuela Bungaro, musicista e musicista terapeuta, esperta in conduzione di gruppi di musica insieme mamma e bambino.

Date: Lunedì 2, 9, 16 e 23 Marzo.

Inizio corso: venerdì 16 gennaio dalle 9.30 alle 11.00

Sede corso: Centro Koinè via Rienza/Passirio 19, Gardolo

Costo del corso:

1. Movimento respiro contatto + Io sto bene e gioco con te: 55€ + 12€ tessera Koiné.
2. Io sto bene e gioco con te + Coccole Sonore: 55€ + 12€ tessera Koiné.
3. Intero percorso: 100€ + 12€ tessera Koiné.

Iscrizioni: tel al 320/2395299 dal lun al ven dalle 9.00 alle 12.00

Mail koine@progetto92.net

Il corso partirà con un minimo di 7 coppie mamma e bambino.

Koinè

Centro d'incontro genitori bambini

ORARIO D'APERTURA in via Rienza / Passirio - Gardolo:

lunedì dalle 15.30 alle 18.30

martedì Spazio Neomamme dalle 9.00 alle 12.00

mercoledì dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 15.30 alle 18.30

giovedì dalle 9.00 alle 12.00

COSTO:

tessera familiare

10 ingressi 20€

5 ingressi 12€

Senza limiti di ingresso 100€

INFORMAZIONI:

320 2395299

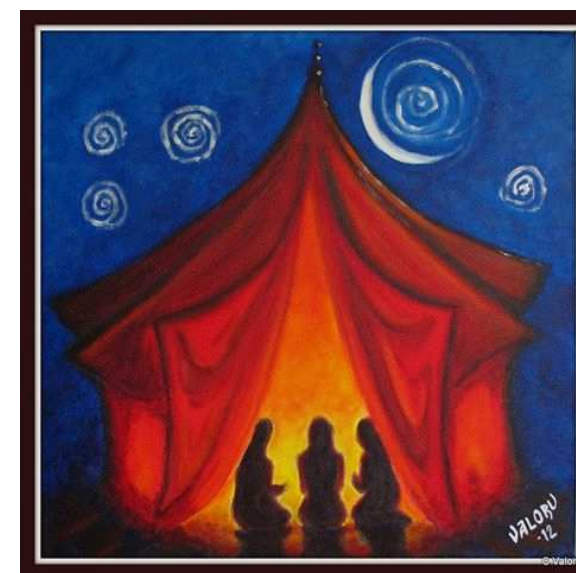
koine@progetto92.net

PROGETTO92
cooperativa sociale



Propone

IL CERCHIO DELLE MAMME



*Un percorso di 8 incontri per neomamme
con bimbi da 0 a 9 mesi*