

Uno spazio dedicato al corpo per riscoprire la sua armoniosità, accettare e vivere con serenità il cambiamento.

L'elasticità, la forza muscolare e la consapevolezza dell'azione del bacino sono da sempre necessari per affrontare l'esperienza del parto attraverso un buon equilibrio tra il corpo e la psiche.

Per le mamme con diabete o in soprappeso l'opportunità di consulenze per un'alimentazione personalizzata insieme ad un medico specialista.

E... dopo la nascita per ritrovare la tonicità e la forma fisica.

- Per le mamme che partecipano ad altre attività del Centro è prevista l'agevolazione della formula pacchetto!

Insegnante del corso Sara Giacchetti, dottore in Scienze Motorie



Nove mesi e un giorno

per info tel. 339 8291489 - [info@9mesieungiorno.it](mailto:info@9mesieungiorno.it)