

## **"Cresco con te"**

Percorso di Accompagnamento alla nascita

*"La parola più bella  
sulle labbra del genere umano è "Madre",  
e la più bella invocazione è "Madre mia".  
È la fonte dell'amore, della misericordia,  
della comprensione, del perdono.  
Ogni cosa in natura parla della madre".  
(K. Gibran)*

### **1° incontro (7 Maggio 2019)**

La maternità – dal me al noi

Presentazione delle partecipanti e primi esercizi esperienziali di gruppo. Come posso vivere la mia gravidanza in modo positivo e senza paure.

### **2° incontro (14 Maggio 2019)**

Il corpo che cambia

Come possiamo affrontare un corpo in continuo mutamento e come possiamo fare per conoscerlo meglio durante la gravidanza. Durante l'incontro verrà discussa l'importanza del nostro corpo e su come possiamo fare per convivere serenamente.

### **3° incontro (21 Maggio 2019)**

Tecniche di rilassamento in gravidanza

Verranno presentate delle tecniche di rilassamento utili per gestire meglio le tensioni corporee e vivere più positivamente il proprio corpo durante e dopo la gravidanza.

### **4° incontro (28 Maggio 2019)**

L'importanza dell'empatia

L'empatia è una capacità fondamentale per poter comprendere l'altro e riuscire così ad essergli d'aiuto. Questa capacità si amplifica nel momento in cui diventiamo genitori. Attraversi degli esercizi di gruppo vedremo come poter potenziare questa nostra abilità.

### **5° incontro (04 Giugno 2019)**

Il genitore che sarò – dalle preoccupazioni alle gioie

Quali sono le mie risorse e come posso potenziarle per poter essere un genitore flessibile ed aperto alle sfide che porterà la nascita del mio bambino.

**Durante tutti gli incontri:**

**Sperimentaremo dei brevi momenti di mindfulness**

**Forniremo schede informative e materiali condivisi durante gli incontri**

**Destinatarie:**

**Donne in gravidanza a partire dalla 28ma settimana (3° trimestre)**

**Relatrice:**

**Dott.ssa Liliana Paladini, Psicologa**

**Frequenza e Sede:**

**Gli incontri si terranno ogni Martedì dalle 18.00 alle 19.30**

**Presso il Museo Cinese ed Etnografico di Parma, viale san Martino 8**

