

Il corso è pensato per aiutare la donna a vivere con serenità la fantastica esperienza della maternità.

La maternità è un momento meraviglioso, magico: mai così intensamente si percepisce la forza della natura, della vita che cresce in noi.

Il corso è così strutturato:

1. momenti di dialogo, ascolto emozioni
2. momenti di danza mamma/bambino, lavori di gruppo
3. respirazione/ rilassamento momenti di contatto con la propria pancia
4. esercizi asana
5. visualizzazioni
6. condivisione emozioni, stato d'animo

Il corso mira a stimolare la sensibilità della donna, aiutandola a riconoscere il suo ruolo di Madre, capace di creare e di dare amore incondizionato, da cui dipende l'evoluzione dell'Umanità e a valorizzare tutto il suo meraviglioso potenziale, la sua forza.

Il corso è un'occasione per vivere la gravidanza con consapevolezza e per lasciarsi così inebriare dalla gioia e dalla bellezza della vita.

Ci saranno momenti di condivisione, in cui esprimere i propri dubbi, ansie e preoccupazioni, con l'obiettivo di trasformarli in pensieri positivi e di ricorrere al respiro per rilassarci e metterci in un'attitudine di ascolto interiore diversa.

Attraverso il movimento del corpo e l'esperienza dell'incontro-scambio con le altre donne verrà facilitata una sensibilizzazione profonda verso sé stessi e verso la creatura, che portiamo dentro di noi.

Si proporranno lavori di gruppo, importanti esperienze di incontro e di condivisione, di contatto e d'ascolto di sé stessi e degli altri. Il gruppo è un'incredibile fonte di sostegno, di stimolo e di apertura. Il modo di condurre i 9 mesi della gestazione ha una profonda influenza non solo sul fisico, ma anche sulla psiche del nascituro, influenza che si rispecchierà sul resto della sua vita. Il dialogo che instauriamo con lui durante questo periodo, durerà tutta la vita: trasmettiamogli amore e piacere di essere al mondo e di farne parte. Imparando ad ascoltare noi stessi, a riconoscere le nostre emozioni, sensazioni e stati d'animo riusciremo a creare una relazione d'intesa e di maggior sintonia con il nostro bambino, per farlo crescere sano ed equilibrato, sicuro di sé. Si sentirà così ascoltato, accolto totalmente per quello che è, capace di camminare nel mondo.

Gli esercizi di yoga proposti sono semplici e aiuteranno a migliorare la flessibilità, la postura e l'allineamento del corpo, portando sollievo alla zona lombare sovraccaricata. Verranno proposte asana - esercizi fisici individuali o a coppie, che interesseranno il pavimento pelvico, l'allungamento dei muscoli posteriori delle gambe e che riattiveranno la circolazione sanguigna. Esercizi che permetteranno di percepirsi in un'altra forma e con il respiro si imparerà a rilassarsi, superando così il fastidio o il disagio fisico, stimolando l'intelligenza del corpo e placando il turbinio dei pensieri. Il corpo sarà più sano, energico e armonioso, la respirazione ampia, regolare permetterà di calmare la mente, aumentando la capacità di gestire le situazioni che causano stress, paura e ansia.

Attraverso le visualizzazioni guidate accompagnate dalla musica si raggiungono stati emozionali interiori di felicità, tenerezza, forza. Mettendosi in contatto con la zona del cuore si lasciano crescere emozioni di amore, coraggio e fiducia verso sé stessi e gli altri. Potendo così calarci nel nostro futuro ruolo di madri, attente, consapevoli e amorevoli, più fiduciose nelle nostre capacità, partendo da un ascolto, da un sentire che passa dal cuore, per comprendere meglio i bisogni del neonato e per lasciarsi guidare dall'istinto materno che ci permetterà di entrare meravigliosamente in relazione con lui.

Il corso vuole offrire uno stimolo per vivere il periodo della gravidanza con gioia, per prendere più consapevolezza della forza e del coraggio che ha una donna, far emergere così quell'istinto di Madre ancestrale, che la supporterà nell'esperienza e nella gioia del parto. E' un suggerimento per poter arrivare al momento del parto più preparate, lucide, fiduciose e consapevoli della propria forza interiore, nella certezza profonda che possiamo farcela!