



Il Risveglio Associazione  
Culturale e Sportiva  
Dilattentistica  
Via Zambonini, 13  
Reggio Emilia  
[www.shiastu-integrale.it](http://www.shiastu-integrale.it)  
[shiastuintegrale@libero.it](mailto:shiastuintegrale@libero.it)

Info

348.9334866 Erika  
348.2632910 Enrica

## PERCORSO MAMMA



MOVIMENTO DURANTE IL  
CAMMINO DEI NOVE MESI

La pratica del movimento fisico, se la gravidanza è sana, può risultare la migliore soluzione nell'intraprendere il viaggio per accogliere ed accudire il nascituro con il giusto equilibrio fisico e psichico.

Attraverso gli esercizi vengono stimolati la corretta postura delle Catene muscolari e il respiro, mobilizzando così le tensioni che subisce il corpo durante la gestazione.

Un percorso fatto di conoscenza e consapevolezza del proprio respiro e di ginnastica dolce per favorire la distensione e il rilassamento muscolare della colonna vertebrale nonché l'apertura della zona pelvica.

Gli esercizi si possono ripetere con una certa regolarità e costanza, riducendo i disturbi tipici della gravidanza come mal di schiena, stitichezza, tendenza al gonfiore delle gambe, accumulo di liquidi, formazione di vene varicose, fino al disturbo del sonno, placando così le preoccupazioni e le ansie tipiche di questo cammino che porta a nuova vita.

IL CORSO E' RIVOLTO  
A TUTTE LE DONNE  
A PARTIRE DAL 4° MESE  
DI GESTAZIONE  
E SI SVOLGERA'  
A REGGIO EMILIA  
IN VIA SOGLIA, 2/e