

## *Equipé*

*Se vuoi saperne di più  
partecipa all' incontro  
gratuito di presentazione*

*Per iscrizioni e informazioni*

*Contattare*

*Dott.ssa Lorella Bernocchi*

*Dott.ssa Margherita Sergiampietri*

*3389859522 / 3332475640*

*Oppure invia una mail*

*Info@ctcdire.it*

***Dott.ssa Lorella Bernocchi***

*Psicologa e psicoterapeuta familiare*

***Dott.ssa Margherita Sergiampietri***

*Psicologa e psicoterapeuta familiare*

***Dott. Antonino Santagati***

*Neuro e Psicomotricità dell'Età Evolutiva  
Terapista Posturale*

***Monica Morelli***

*Insegnante yoga*

## *GenitoriNati*



*Presso il*

*Centro di Terapia Familiare*

*C.t.c.d.i.re.*

*Via A. De Gasperi n°392*

*S.Anna, 55100 Lucca*

*www.ctcdire.it*

# Genitori Nati

---

L'attesa e la nascita di un figlio rappresentano un momento evolutivo di cambiamento, fisico, psicologico e relazionale per i futuri genitori.

È un turbinio di emozioni e azioni che influisce sull'essere coppia e sull'essere genitori.

Allo stesso tempo il divenire genitori è un fenomeno naturale, insito nell'umanità, che si ripete dai tempi dei tempi.

Questa doppia anima dell'essere genitore, il suo essere al tempo stesso evento straordinario e naturale, ci ha portato all'idea di creare un percorso che possa accompagnare le coppie dall'attesa fino al primo anno da genitori.

“Genitori Nati” si pone come un tragitto da percorrere insieme, attraverso il quale avere la possibilità di scoprirsi come genitori, sostenersi come nucleo familiare, condividere emozioni e scambiarsi esperienze in un'ottica di sviluppo e promozione del benessere.

Il percorso si compone di 10 incontri diluiti nel corso di un anno: dal settimo mese di gravidanza fino al decimo mese del bambino, circa. Ciascun incontro avrà la durata di due ore, in orario da concordare con il gruppo di coppie che parteciperà al percorso.

All'interno di questo viaggio sarete accompagnati da due psicologhe esperte della famiglia; sono inoltre previsti incontri con altre figure professionali, quali un Pediatra, un'Ostetrica un Insegnante di nido, che metteranno a disposizione le loro conoscenze per rispondere ai vostri quesiti.

Il progetto “Genitori Nati” inoltre vuole offrire ai futuri/neo genitori un ventaglio di opportunità che possano essere di aiuto e sostegno nei vari momenti di questa esperienza coinvolgente e delicata della vita.

Vi propone, quindi due ulteriori moduli di tre incontri ciascuno:

## Gravidanza e Yoga

---

“Yoga” significa, nella antica lingua sanscrita, “unione”; rappresenta un insieme di tecniche rivolte a riscoprire il contatto, l'unione, con il corpo, il respiro e la mente.

Lo yoga proprio perché si interessa dell'uomo nella sua interezza, è adatto ad ogni età e ad ogni fase della vita, quindi anche al periodo della gravidanza.

La procreazione è l'evento più importante in natura, dato che senza di esso, mancherebbe la vita stessa.

Il corpo della donna contiene già dentro di sé tutti gli insegnamenti per rendere l'atto della procreazione un atto naturale e spontaneo.

Lo yoga ci aiuta a riscoprire i nostri ritmi biologici naturali, a ritrovare una profonda intimità con il nostro corpo e con il nostro bambino.

Proponiamo tre incontri che avranno come tematiche :

La consapevolezza del respiro

La consapevolezza del corpo

La preparazione al parto

## Genitori e Postura

---

Il benessere psico-fisico del nuovo nucleo familiare parte da una buona gestione delle risorse.

La nascita di un figlio rappresenta anche un carico fisico, nel senso letterale del termine, che inizialmente è proprio della madre, durante il periodo di gestazione, successivamente impegna entrambi i genitori. Tale carico, conseguentemente allo sviluppo motorio del bambino, aumenta in complessità il sostegno che i genitori devono dare a loro figlio: mal di schiena, cervicali, contratture causate da una cattiva distribuzione del peso o da movimenti avventati sono facili da ottenere e aggravano il carico quotidiano dal quale i genitori non possono esimersi.

Vi proponiamo un breve corso di igiene posturale pre e post parto che fornisca accorgimenti e rimedi per la salute della colonna vertebrale, e che introduca alcune tecniche e giochi per agevolare lo sviluppo della psicomotricità del vostro bambino.

Gli incontri avranno come tematiche:

Cambiamenti del corpo durante la gestazione.

Rimedi per la colonna vertebrale

Lo sviluppo psicomotorio nel primo anno di vita

---