



Raccontarsi mamma!

Prima, durante e dopo la nascita…

Una serie di incontri rivolti alle **future mamme** e alle mamme **con bambini da 0 a 12** mesi.

**Uno spazio di incontro**

per parlare delle aspettative, desideri, speranze, emozioni, timori, dubbi che nascono durante la gravidanza e subito dopo. Per incontrare nuove amicizie.

Per confrontarsi.

Per parlare del dopo…allatterò? E il sonno? Quando tornerò al lavoro?

**9/10/15 Presentazione e pensieri sulla pancia presente...e passata! Il mio corpo cambia!**

**23/10/15 Bonding e nutrimento. Siamo mammiferi…ad ogni cucciolo il suo latte!**

**6/11/15** **“E se …“ sogni, timori, incertezze … del mio presente e del mio passato**

**20/11/15 Stiamo crescendo: Svezzamento e quello che ci ruota intorno.**

**4/12/15 Mille e una notte! La nanna…questa “sconosciuta”!**

**18/12/15 Sono pronta?** **Provo ad ascoltarmi…cosa sento? Mi immaginavo tutto questo? Cosa cambierà (cosa è cambiato) nella mia vita?**

**8/1/16 E quando tornerò al lavoro? Nido, nonni, babysitter…**

**22/1/16 Tornerò quella di prima? C’era una volta la coppia… (benvenuti anche i papà!)**

**5/2/16 Storie di parto** ☺

**CI TROVIAMO *OGNI 15 GIORNI* A PARTIRE**

**DAL 9 OTTOBRE DALLE ore 10.30 alle 12.00**

Gli incontri si terranno presso Il Centro Yoga “ Yoga Insieme Gauri, Via Roma 10/f Gorgonzola

[www.centroyogagauri.it](http://www.centroyogagauri.it)

Per informazioni e iscrizioni: [doulanadia@gmail.com](mailto:doulanadia@gmail.com) 338.9280575

**Nadia Barbi**, *Doula, esperta in allattamento, Insegnante di Massaggio Infantile A.I.M.I. del neonato e del bambino più grande, Istruttrice MISP (Massage In Schools Programme).*

(La Doula è una figura professionale che si occupa del sostegno emotivo e del benessere della donna e della famiglia dalla gravidanza fino al primo anno di vita del bambino: offre un sostegno su misura, nel pieno rispetto delle scelte delle persone che assiste. Offre ascolto, informazioni, orientamento e accudimento pratico.)