



IN CONTATTO CON IL NOSTRO BIMBO IN GRAVIDANZA

**Percorso di gruppo in quattro incontri per rafforzare il
legame affettivo tra genitori e bimbo in arrivo**

Il percorso desidera accompagnare i futuri genitori nel ricevere informazioni utili per affrontare stress, tensione e insicurezza che potrebbero manifestarsi accanto alle gioie del diventare mamma e papà. I genitori possono sperimentare semplici esercizi corporei e di ascolto di sé, utili in situazioni quotidiane per accompagnare con empatia e sicurezza i potenziali momenti critici in gravidanza e in puerperio.

Contenuti degli incontri

Perché e come entrare in contatto con se stessi

I segnali corporei ed emozionali di stress e di benessere

Come stati di continuo stress e ansia

possono interferire con il legame affettivo.

Metodi corporei e di percezione di sé per far fronte a momenti di crisi.

Quando: 4 incontri di 2 ore, 1 giorno alla settimana

Luogo: presso lo studio in via Bronzetti 22, Borgo Sacco – Rovereto (TN)

Costi: 80 euro a coppia/singolo, comprensive di tutti gli incontri

Il percorso sarà attivato con un numero minimo di iscritti

Il gruppo sarà a numero chiuso

*Le facilitatrici sono Sara Gobbi ed Elisa Pastorelli,
psicologhe e psicoterapeute, Approccio Centrato sulla Persona (C. R. Rogers)
Approccio corporeo del Pronto Soccorso Emozionale (T. Harms),
specificatamente dedicato al periodo della gravidanza e puerperio.*