

OCCORRENTE

- CUSCINO PERSONALE
- CALZE ANTISCIVOLO
- ABBIGLIAMENTO COMODO
- TAPPETINO
- ACQUA E CAMELLE DI ZUCCHERO



A cura

Ufficio Relazioni con il Pubblico
Dipartimento Materno Infantile
Centro Stampa Interna
Presidio Ospedaliero Complesso di Vimercate
Maggio 2014 - Edizione 0

002903159355

SEDE DEI CORSI

Aula dedicata al Percorso Nascita, piano -1
[superare l'atrio d'ingresso, scendere la scala mobile/ascensore, percorrere tutto il corridoio, in fondo girare a destra e seguire le indicazioni]

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

telefonare al numero 039.6654671
il mercoledì dalle ore 12.00 alle ore 15.00

PAGAMENTO

presso il CUP

(Centro Unico Prenotazione - atrio di ingresso)

Orario: lunedì-venerdì ore 8.00-16.00

sabato ore 8.30-11.30

Presentarsi al CUP, con impegnativa rilasciata
dal Medico di Medicina Generale e digitando dal
totem l'opzione " lettera P"



"CIO' CHE UNA MADRE
INSEGNA A UN BAMBINO IN
GREMBO NON PUO' ESSERE
INSEGNATO SULLA TERRA"

YOGI BHAJAN



Azienda Ospedaliera di Desio e Vimercate
Presidio Ospedaliero Complesso di Vimercate
Dipartimento Materno Infantile
S.C. di Ostetricia e Ginecologia

BENESSERE NATURALE YOGA



Lo yoga è uno strumento fantastico per imparare a conoscere meglio il proprio corpo e presenta molti vantaggi sia per la mamma che per il piccolo.

Con lo yoga si preparano sia il corpo che la mente alla fantastica avventura della maternità.

Ogni donna ha già dentro di se la forza naturale per affrontare al meglio la gravidanza, il parto e poi il ritorno a casa. Un corso diverso dal solito per condividere, imparare a conoscere e conoscersi, stare bene insieme e scoprire di potercela fare.

COS'E' LO YOGA



Lo yoga è uno dei sistemi filosofici più antichi dell'India.

Il significato stesso della parola Yoga, letteralmente, vuole dire "unione", indica l'unione fisica e spirituale .

Lo yoga si basa sull'apprendimento di specifiche posizioni del corpo (Asana), Gli ASANA non sono semplicemente esercizi ginnici o stretching, lavorano piuttosto su un piano psico-fisiologico, attraverso determinati schemi posturali che vanno a lavorare sull'apparato neuro muscolare influenzando oltre che il fisico anche il sistema nervoso tanto da indurre, col tempo, cambiamenti di personalità dell'individuo.

YOGA: BENEFICI

La pratica Yoga ha moltissimi benefici sia per la mamma che per il bambino.

- Attraverso gli asana maggiore, la mamma acquisisce, consapevolezza del proprio corpo, un aiuto per affrontare meglio i cambiamenti in atto e nel contempo, aumenta la flessibilità dei muscoli migliorando la circolazione e preparando il corpo al meglio per il travaglio e il parto
- La pratica yoga permette di alleviare i classici dolori che si possono manifestare in gravidanza (mal di schiena, gonfiore...).
- Lo yoga insegna a respirare e, per una mamma che deve affrontare il parto, respirare in modo efficace è molto utile .
- Il rapporto unico tra mamma e bambino viene rinforzato grazie alla connessione profonda che verrà a crearsi durante la pratica.



YOGA: NOTIZIE UTILI

Il corso è condotto da un'ostetrica in collaborazione con Lorena Pajalunga, insegnante A.I.Y.B.

Associazione Italiana YOGA BAMBINI

- L'insegnamento di YOGA è un progetto che completa l'offerta dei corsi in preparazione al parto
- Sono previsti 6 incontri, uno alla settimana, della durata di 2 ore ciascuno il giovedì dalle ore 12.30 alle ore 14.30
- Data e orario delle lezioni teoriche verranno comunicati al primo incontro di presentazione del corso .

ARGOMENTI DEGLI INCONTRI PROPOSTI

- Tutto un mondo in una pancia
- Ops, si sono rotte le acque, cosa faccio ?!?
- Saranno quelle giuste ?!?
- Finalmente in sala parto....
- Allattamento e dintorni
- Tutti a casa in puerperio