

OCCORRENTE

- CUSCINO PERSONALE
- SALVIETTONE
- CALZE ANTISCIVOLO
- ABBIGLIAMENTO CONFORTEVOLE
- ACQUA E CAMELLE DI ZUCCHERO



A cura

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

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"



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

DANZA E ARMONIA



UN MONDO NUOVO DI
DANZA, MUSICA, E
ARMONIA CHE APPORTA
BENESSERE FISICO,
MENTALE E FAVORISCE
LA SCOPERTA DI SE'..

COS'E' LA DANZA E ARMONIA



- La postura assunta in questa danza, con i piedi ben aderenti al suolo e il bacino retroverso, potenzia e rassoda la muscolatura dei piedi, polpacci e cosce prevenendo disturbi circolatori.
- Grazie all'acquisizione della respirazione addominale e della capacità di controllo dei muscoli del ventre con movimenti tondi, dolci, naturali la gravida può controllare le fasi del travaglio rendendo meno fastidiose le contrazioni, più efficaci le spinte e divenendo parte attiva nel momento del parto.

DANZA E ARMONIA : BENEFICI

Il ritmico roteare dei fianchi, l'oscillazione dell'addome e la torsione del tronco hanno effetti benefici: rilassano il bacino e i suoi organi interni migliorandone la circolazione e irrobustiscono la muscolatura dorsale mantenendola elastica, tanto da venire raccomandati per il trattamento di dolori lombari, scoliosi, lordosi e cifosi.

E' un ottimo esercizio sia per ottenere un buon equilibrio neuro muscolare che per ricominciare a prendere coscienza del nostro corpo modificato durante la gravidanza, ed entrare in contatto con il proprio bimbo cominciando a cullarlo con i movimenti che rendono più elastici i muscoli coinvolti nel parto.



DANZA E ARMONIA: NOTIZIE UTILI

- Il corso è condotto da un' ostetrica che svolge la propria attività all'interno del Blocco Parto dell'Ospedale di Vimercate
- Sono previsti 6 incontri settimanali al mercoledì dalle ore 15.30 alle ore 17.30 della durata di 2 ore ciascuno
- 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