



## I BENEFICI DEL MOVIMENTO

L'attività fisica in gravidanza dona benefici evidenti sull'apparato muscolo scheletrico e l'acqua calda ha un **effetto lenitivo** sui dolori articolari e la rigidità muscolare. Durante l'immersione del corpo migliora l'efficienza del sistema circolatorio e vengono facilitati il ritorno venoso e la diuresi. In acqua inoltre è più facile per la donna assumere le **posizioni del travaglio** e prendere familiarità con esse.

Il lavoro a terra è invece ideale per gli esercizi di **consapevolezza perineale**. Respirare bene, con pienezza, è un'abilità di cui è importante riappropriarsi. Così come dell'intimità di coppia e del legame familiare. I benefici dell'attività in gravidanza coinvolgono sia l'**aspetto fisico che emozionale** del bambino: si ricrea il grembo materno, ambiente sicuro, protetto e rilassato che rende il neonato aperto all'apprendimento e al movimento.

L'attività fisica stimola le articolazioni e le ossa, aumenta il tono muscolare, stimola l'appetito, la digestione, la funzionalità intestinale e dell'apparato urinario, inoltre il rilassamento e la stanchezza dopo l'attività fisica sia in acqua che a terra riducono lo stress.



## PROFESSIONISTI IN ACQUALIFE

I corsi sono tenuti da **Michela Gualandris**, ostetrica libero-professionista laureata nel 2015 dal Corso di laurea in Ostetricia presso l'Università degli studi di Milano Bicocca. Oltre ad operare in percorsi di accompagnamento alla nascita in gravidanza è anche ostetrica riabilitatrice perineale e aquamotricista neonatale e prenatale.

## PERCHÉ L'OSTETRICA?

L'ostetrica sostiene, supporta e assiste la donna in tutto il suo ciclo vitale, dall'infanzia alla menopausa: **assiste e consiglia la donna** nel periodo della gravidanza, durante il parto e nel puerperio, conducendo i parti con propria responsabilità e prestando assistenza al neonato.

Per quanto di sua competenza, partecipa ad interventi di **educazione sanitaria e sessuale** sia nell'ambito della famiglia che nella comunità, alla preparazione psicoprofilattica al parto, all'assistenza ad interventi ginecologici, alla prevenzione e all'accertamento dei tumori della sfera genitale femminile e ai programmi di assistenza materna e neonatale.

L'ostetrica riconosce la centralità della donna, della coppia, del neonato, del bambino, della famiglia e della collettività ed attua interventi adeguati ai bisogni di salute, nell'esercizio delle funzioni di sua competenza per la cura, **prevenzione, salvaguardia e recupero della salute** individuale e collettiva.



**Ostetrica Michela Gualandris**

Tel: +39 3482705714

Mail: gualandrimichela@gmail.com

Treviolo, Bergamo e provincia



# STAGIONE 2019-2020 ATTIVITÀ CON L'OSTETRICA

**Acqualife**  
STEZZANO

SPORT, BENESSERE & DIVERTIMENTO

Via C. CATTANEO, 5 - 24040 STEZZANO  
TEL. 035 6305438 - FAX 035 6305439

WWW.ACQUALIFE STEZZANO.IT



CONSULTA IL REGOLAMENTO SUL NOSTRO SITO  
E SEGUICI SU FACEBOOK E INSTAGRAM

## CORSO GESTANTI IN ACQUA

Incontri in acqua accompagnati dalla musica dedicati alle **donne in gravidanza** per svolgere attività fisica in sicurezza e prendere confidenza con il proprio corpo

Durante l'immersione in acqua il corpo migliora l'efficienza del sistema circolatorio e la diuresi, il sonno e il rilassamento. In acqua è più facile per la donna assumere le posizioni del travaglio e prendere familiarità con esse.

€ 10.00 a lezione (sconto 15% residenti).

MARTEDÌ	11:30	60 min
GIOVEDÌ	11:30	60 min
SABATO	12:15	60 min

**PRENOTAZIONI OBBLIGATORIE** - Prenotazioni da effettuare per i corsi in acqua entro 3 ore dal corso. In caso di disdetta per mancanza di numero minimo di 3 partecipanti, sarà la segreteria a contattare le partecipanti entro 3 ore dall'inizio del corso.

## ACQUAMOTICITÀ PER LE COPPIE

Un momento rivolto a **tutte le coppie** interessate a passare del tempo insieme, coccolate dall'atmosfera dell'acqua calda (35°) dell'Oasi Benessere.

Per riprendere la complicità e l'affetto insiti in ogni coppia. Rilassamento, stretching, coordinazione ed equilibrio con sinergia di coppia, attività dinamica e rilassamento finale. Grazie all'acqua calda si ottiene inoltre un effetto lenitivo sui dolori articolari e la rigidità muscolare.

PRIMA DOMENICA del mese	09:00	60 min
-------------------------	-------	--------

**PRENOTAZIONI OBBLIGATORIE** - L'evento ha luogo con minimo 2 coppie e un massimo di 6 coppie. La prenotazione può avvenire dal primo trimestre di gravidanza, finché non decorre una gravidanza fisiologica senza complicanze.

## CORSI IN PALESTRA

In palestra sono presenti corsi a cicli da 6 incontri che si occupano di accompagnare la donna nelle varie fasi della vita attraverso un percorso di salute e benessere.

€ 90.00 per cicli 6 incontri (sconto 15% residenti).

MERCOLEDÌ	17:30	Movimento in gravidanza	60 min
MERCOLEDÌ	20:30	Ginnastica perineale	45 min
GIOVEDÌ	09:15	Ginnastica perineale (fisso)	45 min
GIOVEDÌ	10:00	Mamme in forma	60 min

**PRENOTAZIONI OBBLIGATORIE** - Prenotazioni da effettuare entro un giorno dall'inizio del corso di 6 incontri. In caso di disdetta per mancanza di numero minimo di 3 partecipanti, sarà la segreteria a contattare entro 12 ore dall'inizio del corso e comunicare nuove date.

### MOVIMENTO DOLCE IN GRAVIDANZA

**60 min** - Corso rivolto alle **donne in gravidanza** che vogliono tenersi in forma interessante nel garantire il proprio benessere e quello del bambino. Stretching, allungamento statico e dinamico per la circolazione, la respirazione, il sonno e per combattere i crampi muscolari, movimento dolce e rilassamento con la musica, chiacchiere di confronto con l'ostetrica.

### GINNASTICA PERINEALE

**45 min** - Prendersi cura del proprio corpo non ha età. Corso dedicato a **tutte le donne**: dall'adolescenza alla menopausa, in gravidanza e dopo il parto. Per il recupero dell'elasticità e del tono perineale, per conoscere il proprio corpo e trarre i benefici del fulcro più intimo e delicato di una donna: il pavimento pelvico.

### MAMME IN FORMA

**60 min** - Incontri dedicati alle **neo-mamme e ai loro neonati** (entro un anno di vita), per ritrovare la serenità e la forma fisica precedente al parto. Esercizi per riprendere confidenza con se stesse, tonificare ed elasticizzare la muscolatura del pavimento pelvico, respirazione, relax e confronto con altre mamme e l'ostetrica.

## LEZIONI PRIVATE

Vuoi seguire un percorso personalizzato e organizzato sulla base delle tue necessità o non puoi partecipare ai corsi negli orari stabiliti?

In Acqualife c'è la possibilità di effettuare lezioni private con l'ostetrica, individuali o di coppia, in acqua o a terra, su richiesta e prenotazione in fasce orario pre-concordate in base alla disponibilità degli spazi e dell'ostetrica.

