

**SHANGRI-LA A.S.D e A.P.S.**

Centro "Il Sagittario" - Via del Santo 3 - San Giorgio delle Pertiche (Pd)

## **PREPARIAMOCI AL PARTO**

### **INCONTRO PER LA COPPIA**

**un meraviglioso viaggio attraverso le varie fasi del travaglio**

**fino alla nascita del vostro bambino**

**PER UN TRAVAGLIO SERENO E CONSAPEVOLE**

**PER UN PARTO NATURALE...INSIEME**



**SABATO 7 MAGGIO  
DALLE 15.00 ALLE 18.00**

Un incontro teorico-pratico durante il quale potrai chiarirti le idee, chiedere tutto ciò che non hai mai osato e soprattutto sperimentare, assieme al tuo partner (o alla persona che ti assisterà durante il travaglio) tecniche di visualizzazione, posizioni ed esercizi di respirazione, semplici ma efficaci che ti possono aiutare a sfruttare al meglio le risorse del tuo corpo e partorire in modo naturale e sereno.

Parleremo di:

**FASI DEL TRAVAGLIO**

**CONTRAZIONI**, cosa sono e perchè avvengono

**COME USARE IL RESPIRO e IL MOVIMENTO** durante le contrazioni;

**L'IMPORTANZA DI SAPER RIPOSARE** TRA UNA CONTRAZIONE E L'ALTRA

**COME IL PARTNER PUO' AIUTARTI NEI MOVIMENTI ED ALLEVIARE IL DOLORE**

**POSIZIONI PER PARTORIRE .... e molto altro**

Conducono Manuela Paronetto, Ostetrica ed Educatrice naturoterapica  
e Barbara Carlon, Insegnante di Yoga

L'incontro è a numero chiuso e l'iscrizione è obbligatoria

Per informazioni e adesioni contattaci ai numeri

349 3635006 - 348 0658133

[info@shangri-la-padova.org](mailto:info@shangri-la-padova.org) [www.shangri-la-padova.org](http://www.shangri-la-padova.org)