

*Care future*

*MAMME,*

*“L’acqua è un elemento che attrae, contiene, sostiene, accarezza, massaggia, avvolge. Il nostro primo elemento, dal concepimento, è un fluido, un liquido e perciò l’acqua aiuta a regredire piacevolmente in uno stato di benessere sensoriale, a lasciarsi andare senza difese e corazze.”*

Per maggiori informazioni e  
per iscriversi al corso

rivolgersi alla segreteria della  
Piscina **Comunale di Legnago**

Via Olimpia, 6 – 37045 Legnago  
(VR)

Tel 0442-24450

Fax 0442 1795164

[info@legnagonuoto.it](mailto:info@legnagonuoto.it) –  
[www.legnagonuoto.it](http://www.legnagonuoto.it)

Seguici anche su Facebook!

# CORSO GESTANT I con OSTETRIC

A

## IL CORSO

### SABATO MATTINA

dalle 9.30 alle 10.15 presso la  
Piscina Comunale di Legnago e  
sarà tenuto

dall' Ostetrica e istruttrice di  
nuoto FIN Ghellere Valentina

Il corso sarà suddiviso in **due momenti**:



oltre al corso in acqua, ci sarà anche una parte iniziale in palestra dove riceverai tutte le informazioni e i consigli utili per affrontare al meglio questo meraviglioso percorso della gravidanza e della nascita.

#### Argomenti trattati durante il corso :

- alimentazione,
- ginnastica perineale,
- travaglio e gestione del dolore
- allattamento e contraccezione dopo il parto

