



A.S.D. PARK CLUB

Via Colle del Papa - 03011 Alatri (Fr)

Tel 0775/409290 - www.parkclub.it



CORSO DI ACQUATICITA' NEONATALE 0-36 MESI

I corsi sono tenuti da un' OSTETRICA specializzata in acquamotricita' in gravidanza e neonatale

In collaborazione con : "Nove mesi e un giorno" Centro per la Genitorialità e il Benessere in Gravidanza, Sezione ANEP di Frosinone e Roma (Associazione Nazionale Educazione Prenatale) www.9mesieungiorno.it

Non si tratta, infatti, di un precoce avviamento alla tecnica natatoria ma di un insieme di esperienze piacevoli e gioiose finalizzate ad un armonioso sviluppo fisico, intellettuale e sociale del neonato e alla conquista della sua autonomia in acqua. L'attività prevede la partecipazione del genitore, quale presenza rassicurante che supporta il bambino nell'incontro e nell'esplorazione del mondo acquatico. Il corso si carica così di significati emotivi: diventa momento di incontro tra il bambino e il genitore in un ambiente estraneo alla fretta e agli impegni quotidiani. Viene valorizzato il gioco, la semplice osservazione del piccolo nell'esplorazione dell'ambiente acquatico, lo stare insieme, il vivere e il condividere le emozioni e i propri sentimenti... il tutto con la guida di personale specializzato.

E' prevista anche la **distribuzione di foto subacquee** ai genitori!

Kit per il piccolo nuotatore: pannolino/costumino contenitivo, asciugamano/poncho/accappatoio, cuffia (solo per bambini dai 24 mesi in su)

Kit per il genitore: ciabatte, costume, cuffia, accappatoio.

Il Corso si svolge il Lunedì mattina dalle ore 10.30 alle ore 11.20



CORSO DI ACQUATICITA' IN GRAVIDANZA

L'acqua insegna ad avere pazienza, ad acquisire la calma e la tranquillità dei movimenti; facilita il rilassamento e l'isolamento da stimoli esterni aiutando ad abbandonare la parte più razionale. Il bambino prenatale fluttua nel liquido amniotico che diventa una cassa di risonanza e un contesto che, favorito dalla partecipazione attiva o non attiva della gestante in acqua, viene costantemente sollecitato dal flusso ormonale (endorfine), stimolato dalla condizione di benessere della gestante. La voce materna, inoltre, amplificata dalla conduzione dell'acqua, genera un benefico **massaggio sonoro** restando così nella memoria cellulare del futuro nato.

Il papà è il benvenuto! La partecipazione del partner favorisce il senso di cooperazione, preparandosi a sostenere emotivamente e praticamente la gestante anche in sala travaglio.

Verrà utilizzato dall'insegnante/ostetrica il **SONICAID** subacqueo: durante il rilassamento permette di ascoltare il battito cardiaco del bambino in VIVA VOCE anche usandolo in profondità diffondendo e facendone risuonare nell'acqua l'intenso suono che suscita emozioni.

Attività in acqua: **giochi con la pancia-lavoro con apnea per la preparazione al travaglio- rilassamento**

Il Corso si svolgerà il lunedì mattina dalle ore 11.20 alle ore 12.10.