

## Weekly Plan

| LUNEDI                                    | MARTEDI                                      | MERCOLEDI                                    | GIOVEDI                                      | VENERDI                  |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------|
| 9.00<br>PILATES MATWORK                   |                                              | 9.00 PILATES "A the Method"<br>Ambra Mazzei  |                                              | 8.40<br>POSTURALE INDOOR |
|                                           | 10.00 POSTURALE INDOOR                       | 10.00 PILATES GRAVIDANZA                     | 10.00 PILATES "A The Method"<br>Ambra Mazzei | 9.30<br>POSTURALE INDOOR |
|                                           |                                              |                                              |                                              |                          |
| 12.50<br>PILATES MATWORK                  |                                              | 12.50<br>PILATES MATWORK                     |                                              |                          |
|                                           | 13.30 PILATES "A the Method"<br>Ambra Mazzei |                                              | 13.30 HATHA YOGA                             |                          |
|                                           |                                              |                                              |                                              |                          |
| 18.00 PILATES "A the Method" Ambra Mazzei | 18.30 PILATES MATWORK                        | 18.00 PILATES "A the Method"<br>Ambra Mazzei | 18.30 PILATES MATWORK                        |                          |
| 19.00 PILATES "A the Method" Ambra Mazzei | 19.30 PILATES MATWORK                        | 19.00 PILATES "A the Method" Ambra Mazzei    | 19.30 PILATES MATWORK                        |                          |
| 20.15 YOGA 1° LIVELLO                     |                                              |                                              | 20.30 YOGA 1° LIVELLO                        |                          |



OSTEOPATIA



POSTUROLOGIA



CLASSI & REHAB



MATERNITÀ & BIMBI

# Come posso aiutarti in *Gravidanza*



## **IL VIAGGIO NELLA GRAVIDANZA**

Un momento di condivisione e unione tra mamma e papà.. in cui Ostetrica, Osteopata e Nutrizionista sono a disposizione per sciogliere dubbi e domande per arrivare preparati e per apprezzare fino in fondo questo meraviglioso viaggio.



## **PILATES IN GRAVIDANZA**

Minore tempo di Travaglio, minor rischio di lacerazioni, Parto più naturale e fisiologico.  
Vediamo insieme le posizioni del parto e i differenti tipi di respirazione



## **OSTEOPATIA IN GRAVIDANZA**

Per dolori quali pubalgia, fasciate plantare, tunnel carpale, lombalgia, sciatalgia.



## **LINFODRENAGGIO IN GRAVIDANZA**

Il linfodrenaggio tramite tecniche dolci e delicate allevia stanchezza, il gonfiore e la sensazione di gambe pesanti per ritrovare così energia e leggerezza.



## **VIDEOCORSO**

Un videocorso studiato specificatamente per le mamme considerando il poco tempo a disposizione per eseguire gli esercizi CORRETTI durante la gravidanza.

# Come posso aiutarti nel *Post Partum*



## **TRATTAMENTO OSTEOPATICO POST PARTO**

Trattamento cicatrice cesareo, diastasi, recupero post parto.



## **PILATES SPECIFICO POST PARTO ANTI DIASTASI & PAVIMENTO PELVICO**

Esercizi per un migliore e più veloce recupero post partum; specifici e corretti per ridurre e migliorare la diastasi e le problematiche del pavimento pelvico (incontinenza, prolasso..)



## **I TUOI ESERCIZI ONLINE - quando e dove vuoi**

Un videocorso studiato specificatamente per le mamme considerando il poco tempo a disposizione per eseguire gli esercizi **CORRETTI** per il tuo post parto specifico per diastasi e pavimento pelvico.



## **SUPPORTO ALLATTAMENTO**

Per supportare la mamma nell'immediato post parto che con Ostetrica e Osteopata, supporto anche a domicilio.



## **DISOSTRUZIONE PEDIATRICA**

In collaborazione con la croce verde di Soncino Verranno dati consigli utili per la sicurezza del bambino fin dalla nascita. Verranno mostrate e provate le manovre di Disostruzione sui manichini.

# Dedicato al tuo bebè

## PROGETTO *Ohana*



### **MASSAGGIO NEONATALE (0-1 anno)**

Impareremo a ridurre il disagio delle coliche  
Migliorare il sonno, la coordinazione e il tono  
muscolare promuovere l'attaccamento emotivo sicuro



### **ATELIER SENSORIALI (0-4 anni)**

Durante i nostri atelier si vivono esperienze sensoriali dove i  
bambini toccano con mani e piedi materiali naturali, colorano con  
il corpo sperimentando la loro creatività.  
con Pedagogista



### **LABORATORIO MUSICO SENSORIALE (0-2 anni)**

Ogni incontro è focalizzato su uno dei cinque sensi e  
verranno proposti giochi accompagnati da musiche  
pensate appositamente per quel tipo di attività



### **SVILUPPO DELLE TAPPE NEUROPSICOMOTORIE**

La Prevenzione per eccellenza: accorgimenti ed esercizi  
per migliorare il corretto sviluppo neuropsicomotorio. per  
migliorare Postura e svilimmo muscolare e articolare.



### **OSTEOPATIA PEDIATRICA**

plagiocefalie, regolazione del sonno, coliche,  
reflusso, torcicollo miogeno, attacco al seno,  
frenulo linguale.