

FAMILY WELLNESS



È un programma di esercizio fisico per i neo genitori che si concentra su esercizi sicuri e socializzanti uniti ad un percorso di mindfulness (Esercizi adattati, lezioni di gruppo, passeggiate ed esercizi con il bambino)

1. MammaFit & esercizi adattati: Attività mirate a sostenere i cambiamenti del corpo dopo la gravidanza (recupero tonicità, gestione della stanchezza e rigidità muscolari). Esercizi con il Bambino: Sessioni pensate per unire il movimento del genitore al contatto e al gioco con il piccolo.
2. Mindfulness e meditazione: Spazi dedicati alla riduzione dello stress, al rilassamento e all'aumento della consapevolezza genitoriale.

Saranno occasioni d'incontro protette e momenti di attenzione personalizzata.
ISCRIZIONI IN CARTACEO AL NIDO.

- **QUANDO?**

- Martedì mattina: sessioni dedicate alle neomamme con bambini sotto i 15 mesi. Massimo 12 diadi.
- Venerdì sera e Sabato mattina: sessioni estese e aperte a tutti i genitori. (I partecipanti sono invitati a portare il proprio tappetino, massimo?????....).

- **DOVE?... OVVIAMENTE AL NIDO COMUNALE DI QUARTU! :)**

CONTATTI

- ✉ geneattori@gmail.com
- ☎ 070 86011
389 918 4668
- 📍 Via C. de Cristoforis, 81,
Quartu Sant'Elena CA



**SCANSIONA E
COMPILA IL
MODULO PER LA
PRE-ISCRIZIONE**