

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?

- **MINDFULNESS E MEDITAZIONE:** Martedì e Sabato mattina ore 9: sessioni dedicate a genitori con bambini in età 0/3. Massimo 12/14 persone.
- **MAMMAFIT:** Lunedì e Venerdì ore 9: sessioni aperte a mamme fino al 18° mese. (Massimo 12/14 persone)

Le sessioni durano 1 ore e i/le partecipanti sono invitati/e 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

POSTI
LIMITATI!