

PRE PARTO

Mondo **Mamma e Bimbo** nasce come un percorso a 360°, dedicato a tutte le fasi della maternità e della crescita dei più piccoli.

Accompagniamo la **donna prima e durante la gravidanza**, con il supporto di diverse figure professionali per garantire serenità, salute e benessere.



POST PARTO MAMMA E BIMBO

Proseguiamo nel **post parto**, con incontri mirati al recupero fisico ed emotivo, e alla gestione dei primi mesi con il neonato.

Infine, ci prendiamo cura anche dei **più piccoli** con un programma di attività per **bambini da 1 a 5 anni**, studiato per favorire lo sviluppo motorio, cognitivo ed emotivo in un contesto sicuro e stimolante.

Un unico spazio, tante esperienze, un solo obiettivo: **crescere insieme, dalla gravidanza ai primi passi.**



LIFE ACTIVE
Health&Fitness

CONTATTI

☎ 051 6705355

✉ info@lifeactive.it

🌐 www.lifeactive.it

📍 Via del Commercio 35/37, Loc. Castello di Serravalle, Comune di Valsamoggia (BO)

LIFE ACTIVE
Health&Fitness



PERCORSO MAMMA & BIMBO

**GINNASTICA IN GRAVIDANZA:
10 INCONTRI CON OSTETRICA – TRAINER
SPECIALIZZATO – NUTRIZIONISTA**

1. "Benvenuta Mamma" – Conoscersi, ascoltarsi, orientarsi (OSTETRICA)

Un incontro per accogliere i cambiamenti fisici ed emotivi del primo trimestre e chiarire dubbi comuni.

2. "Respira, Allunga, Ascolta" – Yoga dolce per la gravidanza (OSTETRICA)

Movimenti fluidi e respiro per sciogliere tensioni, centrarsi e prepararsi con serenità.

3. "Mi Muovo con Te" – Ginnastica dolce per il bacino e la schiena (PERSONAL TRAINER)

Esercizi mirati per la postura, la mobilità pelvica e il benessere muscolo-scheletrico.

4. "Leggerezza e Forza" – Attivazione di gambe, core e circolazione (PERSONAL TRAINER)

Allenamento sicuro per rafforzare dolcemente il corpo e migliorare il ritorno venoso.

5. "Pancione Attivo" – Pavimento pelvico e respirazione consapevole (PERSONAL TRAINER)

Conoscere e attivare il core profondo per sostenere la gravidanza e prepararsi al parto.

6. "Nutri la Vita" – Alimentazione in gravidanza (NUTRIZIONISTA)

Cosa mangiare (e perché), integratori, esigenze nutrizionali reali e falsi miti.

7. "Il Giorno Più Atteso" – Travaglio attivo e posizioni con il partner (OSTETRICA)

Tecniche e strategie per affrontare il travaglio con consapevolezza e fiducia.

8. "Circolo in Movimento" – Allenamento per gambe e addome profondo (PERSONAL TRAINER)

Allenamento sicuro per rafforzare dolcemente il corpo e migliorare il ritorno venoso.

9. "Primi Attimi, Primo Contatto" – Allattamento e accoglienza del neonato (OSTETRICA)

Allattamento, bonding, primi momenti dopo il parto: come prepararsi con dolcezza.

10. "Colori che Nascono" – Belly Painting per la mamma

Un incontro dolce e creativo dove la pancia diventa una tela da dipingere.



**CORSO POST PARTO – 10 INCONTRI
"Benessere e ripartenza"**

1. Nutrire con Amore – Allattamento (OSTETRICA)

Sostenere mamma e bambino nella relazione attraverso l'allattamento: posizioni, segnali di fame, gestione delle difficoltà, ascolto reciproco.

2. Forza e Dolcezza nel Piatto – Alimentazione nel post parto (NUTRIZIONISTA)

Cosa mangiare per recuperare energie, sostenere l'allattamento e prendersi cura del corpo nella nuova quotidianità.

3-7. Mani che Ascoltano – MASSAGGIO NEONATALE (5 incontri) OSTETRICA

Un percorso guidato per scoprire il potere del tocco. Favorisce il legame, il rilassamento e lo sviluppo armonico del bambino. Ogni incontro affronta una parte del corpo e uno specifico beneficio.

8. Emozioni in Movimento (PSICOLOGO)

Tristezza, cambiamenti emotivi e nuove identità: un momento di confronto e supporto per elaborare le emozioni del post parto e sentirsi meno sole.

9. Un Nodo che Unisce – (PSICOMOTRICISTA E BABYWEARING) SCOPRI IL GIUSTO SUPPORTO

Scoprire i benefici del babywearing: postura, regolazione emotiva, libertà di movimento e vicinanza emotiva tra mamma e neonato.

10. Corpo a Corpo – Ginnastica dolce con il neonato (PERSONAL TRAINER)

Muoversi insieme, ritrovare il proprio corpo, divertirsi e stimolare il piccolo attraverso esercizi semplici e sicuri da condividere.

COSTO

- 10 incontri: 195€
- 5 incontri: 110€
- 1 incontro: 25€
- + Costo Ass 40€

**INIZIO CORSO
GINNASTICA IN GRAVIDANZA
4 OTTOBRE 2025 – ORE 10.00**

MAMMA E BIMBO

**BABY ACTIVE – CORSO DI GINNASTICA/DANZA
IN FASCIA COL BAMBINO**

MARTEDI 9.00-10.00

5 ingressi – 50€ (scadenza 2 mesi)
Tesserà ass 40€

AVVIAMENTO MOTORIO 1-3 ANNI CON GENITORE

SABATO 9.00-10.00

10 ingressi – 75€
Tesserà ass 40€ bimbo/genitore

GIOCO MOTORIO 3-5 ANNI

VENERDI' 17.00-18.00

SABATO 10.00-11.00
10 ingressi – 75€
Tesserà ass 40€

