

HYPNOBIRTHING

Un corso che si propone di riportare in connessione la mente con il corpo durante la gravidanza e il momento della nascita. L'obiettivo di questo insieme di tecniche è infatti quello di sostituire le percezioni negative che abbiamo sul parto, di tornare ad avere fiducia nella capacità naturale del nostro corpo di affrontare con consapevolezza il momento del dare alla luce. L'Hypnobirthing non è una tipologia specifica di parto o la promessa di un parto 100% naturale. L'obiettivo è quello di dare una preparazione al parto logica.

All'interno dei corsi si porrà il focus su ciò che accade al corpo durante il parto e soprattutto su come raggiungere uno stato di profondo rilassamento grazie a diverse tecniche, quali l'ipnosi, respirazioni e visualizzazioni. L'obiettivo principale è quello di rendere le future mamme e/o coppie consapevoli e presenti, in modo da poter prendere le decisioni giuste in ogni momento, nel rispetto proprio e di quello del nascituro, avendo una sincera comprensione di ciò che sta accadendo.

La sinergia fra mente e corpo è necessaria per comprendere nel profondo che sono i processi mentali che andranno a determinare se il parto sarà un'esperienza più o meno positiva, e non come il vostro bambino è venuto al mondo.

**I CORSI SARANNO ORGANIZZATI PER MAMME SINGOLE E/
O COPPIE ED EVENTUALMENTE PICCOLI GRUPPI**

Per info e iscrizioni: info@wanderlustbz.com | + 39
3337194064

Dove?

Presso il Centro Wanderlust - Yoga & Movimento in Via Bottai 14,
39100, Bolzano

Studio Wanderlust
Yoga & Movimento

CORSO DI HYPNOBIRTHING

Con Giulia Manzato

Per gruppi e/o coppie
singole

**RITROVA LA CONNESSIONE
CORPO-MENTE PER
AFFRONTARE IL MOMENTO
DEL PARTO IN MANIERA
CONSAPEVOLE E NATURALE**

Per info e prenotazioni:

www.wanderlustbz.com

Tel: +39 3337194064

E-mail: info@wanderlustbz.com