

REMISE EN FORME

Passati 40 giorni dal parto, le neo mamme potranno scegliere fra tre diverse proposte di attività fisica per ritrovare forma e tono:

- **STRETCHING E RIEDUCAZIONE PERINEALE**: ciclo di 5 o 10 incontri monosettimanali di un'ora.

Accanto ad un lavoro corporeo generale di stretching e tonificazione muscolare della zona pelvica verrà data particolare attenzione ad una zona intima e spesso sconosciuta ma di grande importanza: il perineo. La rieducazione perineale parte da un approccio basato sull'ascolto del proprio corpo ed insegna a tonificare e potenziare, rilasciare e rilassare, utilizzando il proprio corpo in sintonia e sincronismo con il respiro. La chinesiterapia si avvale di una metodologia conservativa al fine di ottenere un pavimento pelvico vitale e forte (ma capace di distendersi), grazie a una serie di esercizi eseguiti con pazienza, costanza, lentezza e piccoli movimenti.

- **YOGA ENERGETICO**: cicli trimestrali, incontri monosettimanali di un'ora.

Attraverso semplici movimenti del corpo associati alla respirazione le mamme che hanno da poco vissuto l'esperienza del parto riacquistano la padronanza delle proprie potenzialità di movimento e riattivano un processo che mira al raggiungimento di uno stato di benessere psico-fisico generale. Ogni lezione lavora per un obiettivo specifico, coinvolgendo tutti i sistemi del nostro organismo: muscolo-scheletrico, nervoso, linfatico, immunitario, endocrino... ed energetico! Alla pratica, si unisce anche una parte di meditazione basata sull'utilizzo di mantra allo scopo di consolidare il lavoro fisico-energetico.

- **PILATES**: cicli trimestrali, incontri monosettimanali di un'ora.



Pilates

Il Metodo Pilates (detto anche semplicemente Pilates) è un sistema di allenamento sviluppato all'inizio del '900 da Joseph Pilates.

Il metodo incoraggia l'uso della mente per controllare i muscoli.

È un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. Il metodo è indicato anche nel campo della riabilitazione posturale. In particolare, gli esercizi di Pilates fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale rinforzando i muscoli del piano profondo del tronco, molto importanti per aiutare ad alleviare e prevenire mal di schiena.

Con questo metodo di allenamento non si rinforzano solo gli addominali ma si rinforzano anche le fasce muscolari più profonde vicino alla colonna e intorno alle pelvi. Utilissimo nel post parto per la ripresa dell'elasticità dei muscoli perineali.

Il punto cardine del metodo è la tonificazione e il rinforzo della Power House, cioè tutti i muscoli compresi al tronco: l'addome, i glutei, gli adduttori e la zona lombare.

Gli esercizi che si eseguono sul tappetino (Pilates Mat Work) devono essere fluidi e perfettamente eseguiti, devono inoltre essere abbinati ad una corretta respirazione.

Le lezioni iniziano con il riscaldamento, una serie equilibrata di esercizi Pilates e una fase finale di raffreddamento.

Per tutte le attività è **previsto il servizio di baby sitting** (con un contributo minimo), perché questi incontri sono anche un momento per potersi confrontare con altre donne, prendersi cura di sé, acquisire nuovi strumenti di accudimento del neonato e di gestione familiare.

Tutti i corsi proposti sono riservati ai soci e si svolgono presso la sede dell'associazione in Via Cimarosa 8 - Milano.