

Consapevol-Mente *Mamma*

Percorso di
accompagnamento
al parto

Dott.ssa Eleonora Zoppi

Psicologa

Psicoterapeuta

349/7713342

eleonora.zoppi@virgilio.it

presso

CENTRO

PSICOTERAPEUTICO

EMILIANO

Viale Carducci, 14 - Carpi (MO)

www.centropsicoterapeuticoemiliano.it



Non esiste il modo ideale di partorire, è diverso e unico per tutte le donne, non lo si può insegnare, ognuna lo può trovare dentro di sé.

La donna che entra nel mondo della maternità sviluppa un assetto mentale totalmente diverso da quello che aveva in precedenza: l'attesa influenzerà i suoi pensieri e le sue emozioni. A livello organico si verifica una tempesta ormonale, il corpo subisce una grande trasformazione.

L'*obiettivo* di questo percorso è quello di cercare e sperimentare gli strumenti che favoriscano la capacità che ogni donna ha di percepire il proprio corpo e la propria mente riuscendo a metterli in contatto e la possibilità di sintonizzarsi sull'ascolto del proprio bambino.

Il percorso si articola in 4-6 incontri della *durata* di 1 ora e mezzo ciascuno, dove si prenderà contatto con il proprio corpo, la propria mente ed emotività attraverso la pratica della MINDFULNESS (meditazione di consapevolezza) utile per affrontare e gestire:

- le emozioni e i pensieri connessi al parto, al bambino e alla maternità
- il dolore del parto (che non viene evitato ma consapevolmente attraversato)
- l'imprevedibilità delle esperienze future

...e per (ri)scoprire:

- la potenzialità del sistema mente-corpo
- la ricchezza che deriva dalla capacità di essere realmente presenti alle esperienze di vita quotidiana
- uno stato di quiete interiore che è possibile richiamare in ogni momento
- la possibilità di dirigere la nostra vita verso ciò che è importante per noi.

Materiali:

materassino, abiti comodi
verranno rilasciate schede e
registrazioni delle pratiche per po-
tersi esercitare a casa

INFO E COSTI:

È possibile svolgere il percorso in-
dividualmente o in gruppo

Per info su iscrizione e costi:

Dott.ssa Eleonora Zoppi
Psicologa e Psicoterapeuta
349/7713342
eleonora.zoppi@virgilio.it