



## IL PARTO È UN **MIRACOLO.**

Conoscere cosa ti aspetterà, raccogliere più informazioni possibili su tutti i **dettagli del parto** e del dopo, dei primi mesi di vita del tuo bambino, ti aiuterà ad **affrontare i tuoi dubbi**, le tue paure e le diverse domande che siamo certe ti starai facendo ogni giorno, in questi 9 mesi di attesa.



Via Lungobrembo, 9  
Curno, Bergamo, BG  
+39 320 06 12 334  
[www.associazionelea.it](http://www.associazionelea.it)

## **CORSO PREPARTO**

ASSOCIAZIONE LEA

**Prepararsi al miracolo della Nascita**

**10 incontri**

Da Marzo a Maggio 2023





## UN CORSO PER CREARE UN BAGAGLIO DI CONOSCENZE PIÙ **CONSAPEVOLE** E COMPLETO.

Per aiutarti a rilassarti durante le fasi finali del parto, la nostra équipe ti saprà fornire una **guida per prepararti** al travaglio e con tutte le informazioni di cui avrai bisogno. Scopri una **buona mentalità**, esercitati con le **tecniche di respirazione** e partecipa ai nostri incontri in presenza e online.

## APPUNTAMENTI

### 1. **Gravidanza: corpo e mente**

16 Marzo 2023  
**Per la coppia, In presenza**  
Con *Ilaria Bosisio e Alice Bertuzzi*

### 2. **Ri- Conoscersi**

23 Marzo 2023  
**Per le mamme, In presenza**  
Con *Ilaria Bosisio*

### 3. **Pronti Partenza e... Travagliamo**

30 Marzo 2023  
**Per le mamme, In presenza**  
Con *Ilaria Bosisio*

### 4. **Il travaglio: strumenti per gestire fatica e dolore**

6 Aprile 2023  
**Per la coppia, In presenza**  
Con *Ilaria Bosisio*

### 5. **Il parto: periodo espulsivo e post partum**

13 Aprile 2023  
**Per la coppia, In presenza**  
Con *Ilaria Bosisio*

### 6. **Prendersi Cura**

20 Aprile 2023  
**Per la coppia, In presenza**  
Con *Ilaria Bosisio e Alice Bertuzzi*

### 7. **Yoga in gravidanza**

27 Aprile 2023  
**Per le mamme, Online**  
Con *Loredana Colombi*

### 8. **Osteopatia preparto e post parto per mamme e neonato**

4 Maggio 2023  
**Per le mamme, In presenza**  
Con *Jessica Zanga*

### 9. **Allattare: un gesto d'amore**

11 Maggio 2023  
**Online**  
Con *Ilaria Bosisio*

### 10. **E' nato un papà**

18 Maggio 2023  
**Per la coppia, In presenza**  
Con *Ilaria Bosisio e Alice Bertuzzi*



## UN'EQUIPE **PREPARATA.**

Scopri una buona mentalità, esercitati con le tecniche di respirazione e partecipa ai nostri incontri online e di persona.



**Alice Bertuzzi**  
Psicologa Clinica  
e Perinatale



**Ilaria Bosisio**  
Ostetrica



**Jessica Zanga**  
Osteopata e  
fisioterapista



**Loredana Colombi**  
Ostetrica e  
insegnante di yoga

PREZZO DEL CORSO:

**250€**