

# IN VIAGGIO... PERCORSO DI CRESCITA IN GRAVIDANZA

Per il benessere della mamma  
e del bambino



*"Calmato dal suo battito cardiaco, accolto nel calore del suo corpo, cullato dai suoi movimenti, l'intero mondo del piccolo è sua madre" (James Prescott)*

C.M.O.  
CENTRO DI MEDICINA  
OSTEOPATICA

Via Ungheria, 32 Firenze  
tel/fax 055 6532824  
info@cmosteopatica.it  
www.cmosteopatica.it

C.M.O.  
CENTRO DI MEDICINA  
OSTEOPATICA

## Percorso di gruppo per gestanti dal 4° mese di gravidanza

E' un momento di incontro per sostenere i cambiamenti del corpo in attesa, per vivere con serenità e benessere questa fase importante della vita della donna, facilitando inoltre uno stato di benessere nel bambino.

Il percorso prevede tecniche che fanno riferimento alla Psicologia Funzionale.

E' possibile programmare incontri individuali qualora vi fosse la necessità.

***Si consiglia un abbigliamento comodo, in modo da facilitare il movimento, e l'utilizzo di calzini antiscivolo***

### Obiettivi

Alleviare i disturbi tipici della gravidanza per favorire il Benessere della gestante;

Ottenere effetti positivi sul Benessere del bambino, in gravidanza e dopo la nascita;

Accogliere e sciogliere i vissuti emotivi legati a questo momento particolare della vita;

Ripristinare la respirazione diaframmatica profonda che aiuta a rilasciare tensioni e rigidità ed influisce sugli equilibri vegetativi e ormonali;

Sciogliere le tensioni muscolari della zona pelvica, anche per favorire un parto spontaneo, più attivo e consapevole;

Fornire informazioni, conoscenze e confronto per un vissuto di serenità nella coppia genitoriale e nel contatto profondo col bambino.

## Metodologia Funzionale

La psicologia Funzionale (L. Rispoli) nasce dalla necessità di integrare nella teoria e nella pratica psicologica le più recenti acquisizioni della ricerca scientifica sull'integrazione corpo/mente. Promuove la cultura del Benessere e della Salute attraverso la cura della persona nella sua interezza e il riequilibrio dei suoi "funzionamenti di fondo".

In questa nuova prospettiva il mondo affettivo delle emozioni, il mondo razionale con i ricordi e i pensieri, il linguaggio dei movimenti e delle posture, i sistemi psico-fisiologici, sono piani integrati in cui la persona (il Sé) si organizza, ed è possibile intervenire per soddisfare i bisogni in modo integrato ed armonioso.

Il lavoro si svolge attraverso il colloquio e attraverso esperienze pratiche (posture, movimento, respirazione, voce, ecc.).

*Rispoli, L. (2004), Esperienze di base e sviluppo del Sé. Franco Angeli.*



Il percorso ha un costo di 90 euro al mese (4 incontri)  
ed è condotto dalla dott.ssa Francesca Bernardini  
Psicologa, Psicoterapeuta  
Albo n. 4840 Ordine Psicologi Regione Toscana

***Tutti i Lunedì in orario 15.00—16.30***

**Per informazioni contattare la Segreteria C.M.O.  
055 6532824  
info@cmosteopatica.it**