

## **Gravidanza e Parto**

### **Vivere la gravidanza in forma spontanea e naturale**

#### **Incontri: gravidanza e parto Seitai**

#### **Proponiamo uno spazio e un tempo per vivere la gravidanza e il parto in forma spontanea e naturale:**

Ascoltare e rispettare il desiderio della donna, del suo corpo, i cambiamenti che si vanno producendo.

Recuperare l'istinto naturale nel processo di gravidanza e parto.

Comunicare con il nostro bambino prima e dopo la nascita.

Studiare la naturalezza dell'essere umano, la struttura del movimento spontaneo, Osei e carattere corporeo.

Poter condividere l'esperienza con altre gestanti.

#### **Praticheremo:**

**Katsugen**, sentiremo lo stato della nostra CVP (asse Cranio-Vertebre-Pelvi) stimolando il movimento spontaneo proprio del corpo, individualmente e in coppia. Katsugen sviluppa le nostre capacità.

**Yuki**, presteremo attenzione al nostro organismo attraverso le mani, Yuki sulla pancia diretto al bambino e Yuki in coppia. Yuki aiuta lo sviluppo di ciò che è innato spontaneo e naturale.

*Il corso di gravidanza e parto è pensato per gestanti e loro famigliari, ma aperto a donne e coppie che comunque desiderano avere figli.*