



ACQUATICITA' PRE E POST NATALE

ACQUATICITÀ GESTANTI

"Le SqualOtte". Immerse nel morbido tepore dell'acqua le gestanti imparano ad ascoltare il proprio corpo, a rilassarsi, affidandosi alle braccia dell'istruttrice o della compagna. **In acqua la futura mamma già "sente" la vita del bimbo che porta in grembo.** E' più vicina ai suoni, ai movimenti, alle sensazioni che vive il suo piccolo "Squaletto" immerso nel liquido amniotico.

I corsi per le **"SqualOtte"** prevedono incontri, sia in acqua che fuori, nel periodo che va **dalla gestazione al post parto** ("remise en forme"). Le lezioni, svolte **anche in presenza dei propri compagni**, rafforzano e consolidano le risorse della coppia, preparandola all'arrivo del figlio e quindi al passaggio dalla coppia alla famiglia.

La gestante, con la guida di professionisti, impara a vincere resistenze, ansie e paure, ad entrare in contatto con se stessa, ad ascoltare il proprio corpo. Apprende le **tecniche del rilassamento** (es. training autogeno) che l'accompagneranno alla **pratica dell'apnea**. Queste capacità di rilassamento e di apnea saranno la base per un buon esito del parto: riuscire a mantenere il controllo durante il travaglio è fondamentale, mentre l'aver sperimentato e consolidato **l'apnea sarà di grande utilità nella fase espulsiva del parto** (quanto più si manterrà l'apnea, tanto più efficace sarà la spinta).

Noi professionisti delle **"SqualOtte"** fidiamo molto in questi corsi, sia per il loro aspetto "pratico" al momento del parto, sia per il loro benefico effetto sulla gestante, che viene a trovarsi in un contesto di gioco, di relax, di ascolto e condivisione, aspetti essenziali della prevenzione dell'ansia e della temuta depressione pre e post partum. E ci crediamo talmente tanto, che dopo aver coccolato le **"SqualOtte"**, ci prendiamo cura dei loro piccoli **"Squaletti"**.

ACQUATICITÀ BAMBINI

"Gli Squaletti". **L'acqua per il neonato/lattante è il ritrovare il suo ambiente, in cui giocare e divertirsi!** I benefici sull'apparato motorio sono più noti perché più direttamente apprezzabili, ma essi non sono i soli.

Nei nostri corsi curiamo molto anche **l'aspetto relazionale bimbo/genitore**, ovvero l'aspetto psicologico di entrambi. Pochi parlano dei benefici che reca al bambino la condivisione di un'ora di piena attenzione e di gioco con i propri genitori, dello stretto contatto "pelle a pelle", di un dolce e sicuro sostegno che rassicura e protegge e che diventa la base per traguardi più importanti. Organizziamo i nostri corsi in modo tale che ogni **"Squaletto"** sia stimolato costantemente con **esercizi propedeutici al nuoto e alle apnee**, creiamo situazioni di gioco, incontro, contatto e condivisione con i coetanei. E teniamo molto che tutto questo avvenga in un **contesto sereno, stimolante e "familiare"**.

IL TEAM

Per realizzare questo progetto si sono formati al meglio:

Antonio Biagio Maiorano:

Area organizzativa – Team manager

Dott.ssa Valentina Fagnani:

Area sportiva – Istruttrice del corso

Dott.ssa Giuliana D'Addario:

Area psicologica – Psicologa

Dott.ssa Carla Rucci:

Area materno-infantile – Ostetrica

Ci avvaliamo inoltre della collaborazione di professionisti quali **Pediatrì, Ginecologi, Nutrizionisti, Dermatologi.**

ASPETTI PRATICI

Nei nostri corsi è fondamentale la disponibilità di **location qualificate e controllate**, le cui caratteristiche rispondano perfettamente alle esigenze della delicata utenza: **igiene, temperatura dell'acqua, spazi adeguati e confortevoli**; per questi motivi ci affidiamo solo a strutture che rispondano ad elevati standard di qualità e professionalità, quali la **Piscina Comunale di Sambuceto**, leader del settore, il **centro Fisicoidea fitness di Montesilvano** e, in estate, l'esclusiva location dello **stabilimento balneare Onda Marina di Pescara.**

Visitate le nostre pagine **Facebook** ricche di foto e video dedicate sia agli **"Squaletti"** che alle **"SqualOtte"**: www.facebook.com/glisqualetti e www.facebook.com/lesqualotte