

# Acquaticità 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".

## Percorso di accompagnamento alla nascita e...

Per le nostre SqualOtte, oltre l'acquaticità e/o in abbinamento ad essa, svolgiamo con la nostra "equipe" di professionisti e partners un **Percorso di accompagnamento alla nascita e...** che sarà un'occasione per conoscere e condividere l'universo di emozioni, dubbi, timori, gioie, aspetti pratici e psicologici che accompagnano l'attesa prima e la nascita e il ritorno a casa dopo.

Il Percorso prevede 12 incontri con l'alternanza di lezioni teoriche, lezioni pratiche, giochi di gruppo e post parto.

## 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 Alessandra Nunziato: *area materno-infantile - ostetrica*

Ci avvaliamo inoltre della collaborazione di professionisti quali Pediatri, 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**.

A breve esporteremo oltre alle nostre professionalità, anche il modo di fare e gestire queste delicate attività, inaugurando una prima sede a Boston, capitale del Massachusetts (U.S.A.).

Visitate i nostri siti e le nostre pagine Facebook ricche di informazioni, notizie, foto e video dedicate sia agli "Squaletti" che alle "SqualOtte".

**Info: 320 3009040**

Web: [www.glisqualetti.it](http://www.glisqualetti.it) - facebook.com/glisqualetti  
info@glisqualetti.it

Web: [www.lesqualotte.it](http://www.lesqualotte.it) - facebook.com/lesqualotte  
info@lesqualotte.it

