

COMING SOON

DA SETTEMBRE 2025 PRESSO COSTRUTTIVAMENTE

# Accogliere una nuova vita

**Per una conoscenza e crescita costruttiva della genitorialità.**

Il percorso desidera proporre degli **incontri in presenza**, pratici e teorici, per **coppie di futuri genitori** che si apprestano ad accogliere una nuova vita. L'accompagneremo dall'epoca della gravidanza all'accoglienza in famiglia passando per il momento della nascita. Il percorso è rivolto a tutte le coppie in attesa, preferibilmente a partire dalla 24esima settimana di gestazione, che desiderano vivere con consapevolezza il tempo dell'attesa e l'incontro con la vita che sta per nascere.

Verranno proposti **sei incontri** il sabato mattina, a **cadenza settimanale**, con vari **professionisti della salute** ai quali seguirà la possibilità di momenti di approfondimento e/o condivisione nel periodo post nascita

## PROGRAMMA

- 1) Introduzione e suggestioni sulla gravidanza (alla ricerca di risorse personali e di rete)
- 2) La gravidanza e i suoi cambiamenti per la donna
- 3) La gravidanza e i suoi cambiamenti nella coppia
- 4) Avvicinandoci al parto: ruolo del dolore e consapevolezza del corpo
- 5) Strumenti pratici per il cambiamento: introduzione alla mindfulness e tecniche di visualizzazione
- 6) Ritorno a casa: attivazione genitoriale responsiva

**Per informazioni chiama al n. 049 8716699 o invia una email a [info@costruttivamente.it](mailto:info@costruttivamente.it)**