

La gravidanza, dal momento in cui scopriamo di essere incinta al parto, è un percorso unico, fitto di un'infinità di cambiamenti nel corpo, nei pensieri e nelle emozioni (paure, gioie, ...) non solo nella donna, ma anche nel futuro papà.



Come affrontare tutto questo al meglio?

A chi si rivolge?
Il percorso è aperto alle donne in gravidanza e ai partner

Costi
300 euro a persona
480 euro a coppia

I Conduttori
I gruppi saranno condotti da due psicologhe-
psicoterapeute esperte in Mindfulness,
affiancate da un'insegnante di yoga.

Spazio FormaMentis Srl



VIA Solari, 11 – 20144 Milano
TEL 02 9170 4330
info@spazioformamentis.it
www.spazioformamentis.it

 Spazio
Forma
Mentis
PSICOTERAPIA, PSICOLOGIA DEL BENESSERE, COUNSELING

Percorso di
Mindfulness in
gravidanza



La Mindfulness è un ottimo strumento, che potrà aiutarti a vivere al meglio questo cammino:

- godendoti pienamente le gioie di quest'esperienza;
- affrontando i momenti e i cambiamenti difficili (dolore del parto, stress, paure, ecc.), con uno sguardo amorevole e accogliente verso te stessa;
- preparandoti al "dopo", aumentando la capacità di sintonizzarti con il tuo bambino, diventando un genitore più consapevole, attento e amorevole;
- sviluppando l'accettazione di pensieri, sensazioni, emozioni;
- riducendo i rischi di depressione post-partum.

Che cos'è la Mindfulness?

La Mindfulness è la capacità di porre attenzione al **momento presente**, a ciò che c'è dentro e fuori di noi, in modo intenzionale e senza giudizio.

Qualche esempio di come questa nuova abilità può aiutarci...

*... Se percepiamo un dolore (e il **dolore del parto** è uno degli aspetti che spaventa di più le donne incinte) e ci opponiamo ad esso con pensieri **"non lo voglio, non mi piace...non ce la farò a sopportarlo"** esso aumenterà, facendoci sentire impotenti e frustrati. Ricerche dimostrano che elevati livelli di ansia anticipatoria aumentano la probabilità di un travaglio più lungo e doloroso. Se, invece, impariamo con la Mindfulness ad accogliere il dolore per quello che è, senza cercare di cambiarlo, esso sarà più gestibile.*

*... Se di fronte al **pianto inconsolabile** del nostro bambino, le prime notti dopo il parto, ci lasciamo trasportare dall'ansia e dai pensieri **"cosa avrà, perché non si calma, sarò una buona madre? Sarò in grado?"**, il bambino, sentendo la nostra ansia, potrebbe aumentare il pianto e sarà più difficile calmarlo.*

Non lasciarsi trascinare dai pensieri stando sul presente, ci permetterà invece di essere più calme, aiutando così il bambino a calmarsi. Ricordiamoci che i neonati imparano da noi la capacità di gestire le emozioni spiacevoli!



Il percorso

Il percorso, in formato di gruppo (minimo 4 – massimo 10 partecipanti), si sviluppa in sei incontri da due ore ciascuno, a cadenza settimanale. Durante gli incontri, saranno integrate la pratica della Mindfulness e dello yoga con informazioni utili sulla nascita e sull'essere genitori, così da aiutarti a sviluppare modalità efficaci per vivere questo periodo di cambiamento e la futura genitorialità.