

Calendario incontri



**Gli incontri si svolgeranno presso l'Associazione Culturale Gem
Via Canova, 13
Feletto Umberto (UD)**

**info: dott.ssa Catia Ciccanti , psicologa
tel. 389 8853374**

Incontri pre-parto

**Sabato 06/02/2016
dalle 9.30 alle 11.00**

Accoglienza, conoscenza e attività di condivisione con i partecipanti.
Rilassamento.

**Sabato 13/02/2016
dalle 9.30 alle 11.00**

Anatomia e fisiologia della respirazione in gravidanza, travaglio e parto. Movimento corporeo. Visualizzazioni e I esercizio di rilassamento per la gestione del dolore (RAT).

**Sabato 20/02/2016
dalle 9.30 alle 11.00**

Alla scoperta del pavimento pelvico: contrazione, rilassamento e respiro. Movimento corporeo. Visualizzazioni e II esercizio di rilassamento per la gestione del dolore (RAT).

**Venerdì 26/02/2016
dalle 19.00 alle 20.30.**

La sessualità in gravidanza: aspetti psicologici. Visualizzazioni e III esercizio di rilassamento per la gestione del dolore (RAT).

**Sabato 05/03/2016
dalle 9.30 alle 11.00**

Neurofisiologia del travaglio e del parto. Parto naturale, parto cesareo. Episiotomia. Anestesia peridurale. IV esercizio di rilassamento (RAT).

**Giovedì 10/03/2016
dalle 20.40 alle 22.10**

La funzione del dolore: aspetti psicologici e tecniche naturali di gestione del dolore. Il piano del parto. V esercizio di rilassamento (RAT).

**Sabato 19/03/2016
dalle 9.30 alle 11.00**

Anatomia e psicofisiologia dell'allattamento. La relazione madre-bambino e lo sviluppo del legame di attaccamento. Visualizzazioni e VI esercizio di rilassamento (RAT).

**Venerdì 25/03/2016
dalle 19.00 alle 20.30**

Genitorialità e prime cure del neonato. Visualizzazione e VII esercizio di rilassamento (RAT).

**Sabato 02/04/2016
dalle 9.30 alle 11.00**

Condivisione: storia di un parto.
Rafforzamento tecnica R.A.T.

Incontri post-parto

**Venerdì 13/05/2016
dalle 19.00 alle 20.30**

Confronto, condivisione e racconto del proprio parto.
Le coliche del neonato: cosa sono e cosa fare per alleviarle. Introduzione al Massaggio Infantile.