

Tante iniziative per te

~ A cura di GIORGIA E. COZZA ~

ROMA

Un Salotto molto speciale

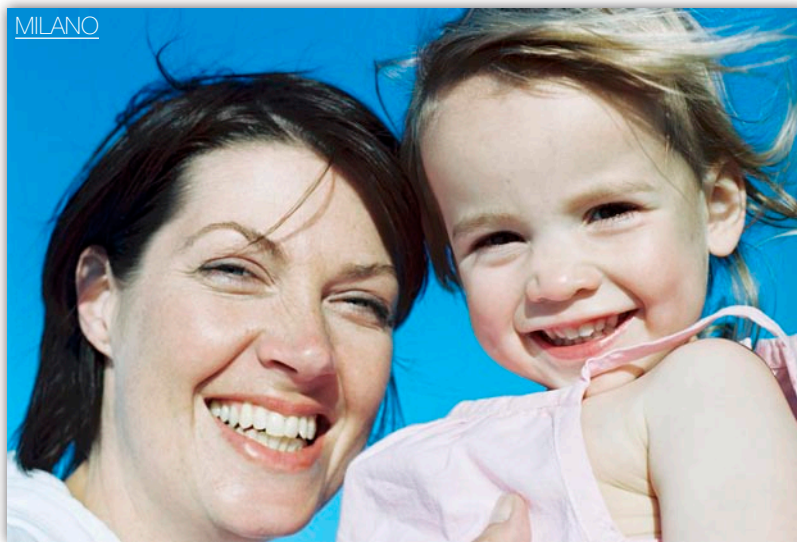
Un luogo per chiacchierare e confrontarsi tra genitori. Questa la proposta dell'associazione Mamme Domani, che inaugura il Salotto delle mamme e il Salotto dei papà, due appuntamenti distinti per dare anche agli uomini l'opportunità di discutere tra loro delle gioie e delle difficoltà della paternità.

L'appuntamento con il Salotto, al sabato mattina, è mensile e gratuito e i genitori possono approfondire gli argomenti che più interessano in base all'età del loro bebè e all'esperienza che stanno vivendo. Come in un vero e proprio salotto, a ogni "visita" si portano dolci e bibite e per chi lo desidera c'è la possibilità di usufruire del servizio di Baby Parking per far giocare il bimbo durante l'incontro. Una volta al mese, è inoltre previsto un appuntamento conviviale - una merenda o una cena - cui mamme, papà e bimbi partecipano insieme.

*In calendario, anche seminari condotti da esperti del settore per discutere di manovre di pronto soccorso, sonno del bebè, interpretazione del pianto, alimentazione e così via. Gli incontri si svolgono in via Fara Sabina 1. **INFO:** www.mammedomani.it*

DOLCE ATTESA

MILANO



Anche le mamme... crescono!

Mamme più serene, soddisfatte di sé e realizzate. Questa la proposta di MammaPiù, che venerdì 4 febbraio, dalle 10 alle 13, organizza presso Bhu-m Milano Mamme, in via Bianca di Savoia 7, un work-shop dedicato a tutte le madri che desiderano aumentare la propria consapevolezza e riconoscere il proprio valore. E per chi vuole approfondire obiettivi e metodologie nel corso del mese, si terrà un percorso di 4 incontri, condotti da trainer e coach, che guideranno le partecipanti alla riscoperta e valorizzazione delle proprie doti e capacità. Grazie ai laboratori esperenziali e al lavoro di gruppo, la donna acquisisce infatti strumenti e strategie per trovare un equilibrio più soddisfacente tra famiglia e lavoro, gestire con maggior efficacia il proprio tempo e migliorare le relazioni interpersonali.

INFO: tel. 02/87386017, mammapiu@mammapiu.com



La scuola di relax

MONZA

Sei in dolce attesa? Prenditi una pausa! Lo Sportello Panda di Monza organizza un ciclo di sei incontri dedicati alle future mamme che vogliono regalarsi un momento di relax e benessere psico-fisico. Una bella opportunità per rallentare i ritmi spesso frenetici della giornata, mettersi in ascolto dei messaggi del proprio corpo e comunicare con il proprio piccino che cresce nel pancione.

Le tecniche di rilassamento sperimentate durante il corso possono inoltre rivelarsi utili in vista del travaglio e del parto. Gli incontri si svolgono nella sede di Sportello Panda, presso il Nuovo Ospedale San Gerardo di Monza, in via Pergolesi 33.

INFO: tel. 327/2287776