



Alle donne in dolce attesa di Milano desidero segnalare una serie di **incontri liberi e gratuiti dedicati alla conoscenza del proprio corpo in gravidanza (non organizzati da Mamme Domani)**. Questi incontri

sono organizzati in diverse zone nella città, e sono il "progetto pilota" di un sogno:

[quello di aprire a tutte le donne, in attesa e che hanno da poco partorito, spazi dedicati e supporto in varie zone della città](#)

, per

creare reti di amicizia e solidarietà nei vari quartieri

e non costringere le donne milanesi (che spesso lavorano ad alto ritmo fino a fine gravidanza) ad attraversare la città con il pancione.

Nelle prossime settimane sono dunque organizzati incontri gestiti da un'ostetrica, il cui scopo fondamentale è illustrare alle donne le caratteristiche del corpo femminile nella gravidanza e nel parto, accompagnando le lezioni teoriche con una **ginnastica specifica per evitare alcuni disagi tipici della gravidanza (edemi, mal di schiena, stitichezza) e per prepararsi al parto attivo e naturale**.

Il primo di questi incontri gratuiti si tiene **martedì 2 marzo, dalle 18.00 alle 20.00, presso l'asilo nido Kid's Cot** e prevede un lavoro corporeo mirato all'autoconsapevolezza del respiro, del bacino, del pavimento pelvico.

Sabato 6 marzo, invece, presso il centro Shen si tiene dalle 9.30 alle 12.00 una conferenza dedicata al restare belle e in forma in gravidanza e dopo, grazie alla cura della postura e del tono muscolare, l'attenzione ad una nutrizione biologica e corretta e alla conoscenza del proprio corpo, che la nostra casa e la casa del nostro bambino in questo momento magico. Oltre all'ostetrica, interverranno Lidia Villa, maestra di pilates ed esperta in pilates mamma-bambino (uno stupendo programma per restare in forma giocando con il proprio cucciolo!), Gloria Gagliardo, counselor perinatale, e Isabella Bettoni, nutrizionista.

Lunedì 15 marzo si terrà invece un incontro dedicato alle donne in gravidanza, dedicato specificatamente alla preparazione psicofisica intensa al parto: l'appuntamento è presso il **nido Il sole di Corso Magenta alle 19.00-20.30**

Per tutte le informazioni, cliccate su www.corsipreparto.com oppure chiamate il numero 0226300666