

VareseNews

Open day area maternità allo Studio VitaVera di Azzate

Pubblicato: Mercoledì 16 Gennaio 2019



Sabato 26 gennaio, open day dell'area maternità dello [Studio VitaVera](#) di Azzate (via Sauro, 16), che ha aperto le sue porte oltre un anno fa e che vuole dare a tutte le neo mamme o le future mamme, la possibilità di conoscere le attività già in programma presso la struttura.

La **partecipazione** all'open day è libera e **gratuita** ma per motivi organizzativi è **richiesta la prenotazione per poter riservare il proprio posto alle prove dei corsi in programma durante tutta la giornata**, chiamando o scrivendo al numero 391 4023013.

Durante la giornata verranno

presentati i servizi dell'Area Maternità e ci saranno alcuni incontri informativi dedicati alle mamme in attesa o alle mamme che hanno partorito da poco.

Programma

Mattina (gravidanza)

Dalle 10 alle 10:30, prova gratuita di ginnastica in gravidanza con l'insegnante, Roberta Anselmi

Dalle 10:30 alle 11, incontro informativo "Corpo e benessere in gravidanza"

Dalle 11:30 alle 12, prova gratuita di yoga in gravidanza con l'insegnante Caterina Fidanza

Dalle 12 alle 12:30, incontro informativo con la nutrizionista Marianna Sasso, "Alimentazione in gravidanza e allattamento"

Pomeriggio (Post parto)

Dalle 15 alle 15:30, prova gratuita GyMom con l'insegnante, Roberta Anselmi

Dalle 15:30 alle 16, incontro informativo "la ripresa dopo il parto-il taglio cesareo, diastasi addominale e pavimento pelvico"

Dalle 16 alle 16:30, prova gratuita di "movimento in fascia"

Dalle 16:30 alle 17, incontro informativo "Lo svezzamento"

Ore 17:30, aperitivo

Per tutte le partecipanti ci saranno degli **omaggi**. Durante tutta la giornata saranno presenti l'artista **Arianna Colombo**, che **dipingerà il pancione delle future mamme con la tecnica del Belly Painting**, e la fotografa **Monica Burraschini** che scatterà **foto ricordo** alle mamme insieme ai loro cuccioli, con **una stampa omaggio**.

All'evento sono invitati anche tutti i papà ed eventuali fratelli più grandi, per far partecipare l'intera famiglia.

Per ogni informazione sulle attività dello [Studio VitaVera](#) è possibile visitare il **sito internet** oppure mettere "mi piace" alla **pagina Facebook**

.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it