

## Allenamenti in e post gravidanza

Presso:  
Stammi Vicino, Studio Ben-Essere Mamma e Bambini  
Via A. Carugati, 23 - 21047 Saronno (VA)  
www.stammivicino.it  
P.IVA 03136070129

Si realizzano anche programmi fitness personalizzati e di gruppo presso  
Consultori, Cliniche Sanitarie e Centri Polispecialistici.

**Per info e iscrizioni:**  
infostammivicino@gmail.com  
tel. 349 8640334 Dr.ssa Valentina Rocchio  
Pagina Facebook/Stammi Vicino Studio Ben-Essere Mamma e Bambini

*Stammi Vicino*  
Studio Ben-Essere Mamma e Bambini



*Stammi Vicino*  
Studio Ben-Essere Mamma e Bambini



## Allenamenti in e post gravidanza

"Cerco due note che si amano" (W.A. Mozart)



CHI SONO ?

**Valentina Rocchio**, Educatrice, Psicomotricista B. Aucouturier, Insegnante Fitness e specializzata in Allenamento in Gravidanza, accompagna da anni con **professionalità** le mamme, papà e i bambini nelle tappe della loro crescita, a partire dalla gravidanza fino ai primi anni di vita del bimbo, e si occupa del **benessere psicofisico** con programmi **specialistici** rivolti principalmente al mondo femminile.

### ALLENAMENTO IN GRAVIDANZA

Corso che offre alla mamma la possibilità di prendersi **cura di sé** e di trasmettere sensazioni di **piacere** e **benessere** al proprio bimbo.

#### PERCHE' ALLENARSI IN GRAVIDANZA ?

- Per** aumentare la consapevolezza del corpo che cambia, migliorare la postura e alleviare i piccoli disturbi tipici della dolce attesa
- Per** avere un maggiore controllo del peso corporeo
- Per** allenare il perineo e rinforzare il pavimento pelvico
- Per** aumentare i livelli di energia fisica e stabilizzare l'umore, diminuire l'ansia e i dolori lombo-sacrali
- Per** aiutare a prevenire il diabete e l'ipertensione

Sedute individuali e in piccolo gruppo

### ALLENAMENTO POST GRAVIDANZA

Corso per tornare in **forma** dopo il parto e ritrovare il proprio **equilibrio mente e corpo**.

#### PERCHE' ALLENARSI DOPO IL PARTO ?

- Per** favorire il graduale recupero della mobilizzazione del perineo
- Per** tonificare la muscolatura addominale e rieducare la postura
- Per** scaricare le tensioni e caricarsi di energie positive
- Per** recuperare più velocemente la forma fisica
- Per** dedicarsi del tempo per la cura di sé, o in compagnia del proprio bambino

Sedute individuali ed in piccolo gruppo

### CORSI DI ALLENAMENTO PER DONNE E TUTTI

**Per stare bene** e sentirsi in forma come Donna e Mamma allenandosi in modo **sano e naturale**. Frequentato in coppia con il proprio partner, si trasforma in un momento di **energia e divertimento** da passare insieme.

#### QUALI CORSI SCEGLIERE ?

**Allenamento al femminile:** ottimizza l'abbinamento di esercizi cardiovascolari e di tonificazione, rendendo Efficace l'attività in termini di consumo calorico, ma anche Divertente e Sicuro per la presenza dell'insegnante che adegua l'allenamento ai propri bisogni.

**Pilates & Postural Stretching:** Semplice, modella il corpo migliorandone la flessibilità; Stimolante, permette di raggiungere gli obiettivi desiderati adeguando l'allenamento ai progressi.

Sedute individuali o corsi in piccolo gruppo