



Nel Cuore dell'Acqua  
Watsu Bergamo e dintorni



In occasione del prossimo nuovo corso:  
**"Gravidanza in Acqua: ginnastica dolce per gestanti in piscina"**

siamo lieti di poter regalare alle prime 8 gestanti che si iscriveranno al corso, un ingresso omaggio che consentirà di partecipare gratuitamente alla proposta per un gruppo di future mamme dal titolo:

**"Acqua e Vita"**

**pomeriggio esperienziale per gestanti  
(Watsu®, benessere e rilassamento profondo in Gravidanza in acqua calda)**

L'evento si svolgerà **mercoledì pomeriggio 27 marzo 2019 dalle h. 15.00 alle h.17.00** circa, c/o la piscina riscaldata della splendida Spa dell'Agriturismo Antico Benessere a Fara d'Adda.

Dal 22 al 28 marzo 2019 si terrà infatti la World Watsu® Week, la settimana mondiale dedicata al Watsu® in occasione della quale, in tutto il mondo, i professionisti del Watsu® metteranno a disposizione il proprio tempo ed energia per organizzare eventi mirati alla conoscenza del Watsu®.

[@Watsu.Bergamo](#) aderisce all'iniziativa dedicando ad un gruppo di gestanti un pomeriggio esperienziale in cui potranno rilassarsi e sostenersi a vicenda in questo particolare e delicato momento della loro vita.

Watsu® (water shiatsu) è un'innovativa disciplina bio-naturale che affonda le sue origini nello Shiatsu e sfrutta i benefici dell'acqua calda attraverso esplorazioni corporee delicate, culle, stretching e digitopressioni praticate da un operatore su un ricevente sostenuto in galleggiamento. Si svolge in acqua a 34/35°C e i suoi gesti fluidi permettono di accedere a sensazioni di quiete e movimento, libertà e leggerezza, cura e sostegno producendo un profondo stato di relax e benessere ed un senso di libertà che solo l'acqua sa regalare. E' giunto per la prima volta in Italia nel 1990 come nuova metodica nei percorsi di accompagnamento alla nascita durante la gravidanza del Centro Studi per una Nascita Naturale di Mestre (Venezia). Da allora si è diffuso in tutta Italia.

**Watsu® e Gravidanza** è ormai da anni un binomio vincente ed apprezzato:

relax e sostegno, stretching e culle per accompagnare la futura mamma nei mesi che precedono e seguono il parto. Consente alla gestante di ritrovare il suo benessere psico-fisico e di accedere ad un profondo livello di rilassamento e connessione col suo bambino galleggiando in acqua calda.

Da qui l'idea di "Watsu Bergamo" di coinvolgere il Consultorio San Donato e la piscina Acquadream per proporre un'iniziativa gratuita particolare ed esclusiva per il gruppo di gestanti in procinto di iniziare il corso di ginnastica dolce in acqua.

Per info e iscrizione gratuita contattare:

- Luciano Conti (Watsu Bergamo): 340-2641965
- Mary Vanotti (Ostetrica Consultorio San Donato Osio Sotto): 3498613638
- Piscina Acquadream: 035 807831

NB: la piscina dell'Antico Benessere consente di accettare 8 partecipanti. In caso di più richieste, quelle eccedenti verranno messe in lista d'attesa. Se si liberasse qualche posto sotto data le interessate in lista potranno subentrare .