



Una serie di proposte integrate per mantenere benessere e agilità durante la gestazione, migliorare l'elasticità senza rinunciare alla forma.

Attraverso movimenti facili, sicuri e piacevoli, in sessioni individuali o di gruppo.

Le persone sono seguite in base al periodo di gravidanza con un programma personalizzato.

## Gravidanza in Movimento



### **Pregnant Pauses®**

Un programma di esercizi scientificamente provato, creato per alleggerire i disagi delle gestanti, incrementare le energie e migliorare il benessere generale. Facile per tutte le donne dall'inizio alla fine della gravidanza!

### **GraviDanza e Danzaterapia**

Il Metodo Danzaterapia tra Oriente e Occidente creato da Elena Cerruto è applicato da molti anni con gestanti di diverse età. Porta a vivere pienamente la creatività danzando per sé e per la nuova creatura. Danzare la propria vita! Se non ora, quando?

### **Shiatsu**

Per promuovere salute e serenità e migliorare le proprie risorse.

### **Tuina**

Massaggio tradizionale cinese per prepararsi al parto migliorando elasticità e flessibilità.

### **Integrazioni Fuzionali®**

Metodo Feldenkrais per muoversi in modo elegante e sicuro.

[elenacerruto@gmail.com](mailto:elenacerruto@gmail.com) - [www.danzaterapia-dmt.info](http://www.danzaterapia-dmt.info)  
[monica.curioni@libero.it](mailto:monica.curioni@libero.it) - [www.moniacurioni.info](http://www.moniacurioni.info)