

L'attesa consapevole

Percorso mindful per futuri genitori

La gravidanza è un viaggio unico e straordinario, ma può anche portare con sé **sfide emotive e fisiche**. I nostri incontri sono pensati per accompagnarti con serenità verso il momento del parto, donandoti strumenti che resteranno a tua disposizione per il resto della vita.

In **4 sessioni pratiche**, ti guideremo a sviluppare una maggiore *presenza*, ad accogliere con *accettazione* ogni emozione e a rafforzare la tua *resilienza*.

Ogni incontro è un'opportunità per esplorare strumenti di mindfulness che ti aiuteranno a vivere questa esperienza con **consapevolezza, calma e fiducia**.

Educatrice infantile e perinatale



Silvia Guzzo

Psicologa clinica formaz. mindfulness



Alessandra Conti

**INCONTRO
INTRODUTTIVO
GRATUITO**

**27
MARZO**
ore 18

📞 3469543166

✉ spazio.label@cssa.it



Spazio LaBel
Via Sant'Antonio 19, Belluno