

## Dott. Marcello Schmid

Psicologo,  
esperto in Medicine Naturali,  
BioEnergetica Classica Cinese,  
tecniche a mediazione  
corporea,  
meditazione ed evoluzione  
personale



## Dott.ssa Laura Ferrari

Neuro-Psicomotricista dell'età  
evolutiva,  
terapista della riabilitazione cognitiva,  
esperta in tecniche meditative e  
a mediazione corporea,  
evoluzione personale

### Progetto: “(ben)Essere Mamma”

- **Destinatari:**

**gestanti** (di qualsiasi età ed in qualsiasi mese di gravidanza)

- **Finalità:**

il progetto si prefigge lo scopo di dare uno **strumento** per giungere con più **consapevolezza**, **meno ansie** ed una certa **preparazione psico-fisica** al momento del parto.

Uno strumento pratico anche di “**drenaggio emotivo**” per tutte le situazioni che preoccupano, per i vissuti e le dinamiche a impatto potenzialmente disturbante.

Strumento che possa essere **fatto proprio** da ciascuna partecipante e la possa rendere, in seguito, sufficientemente **autonoma** nel prendersi cura di sé anche oltre il parto ed il ruolo materno.

L'occasione rappresenta inoltre un importante **momento di aggregazione e condivisione** delle proprie esperienze per le future mamme.

(n.b.: il progetto non intende sostituire i tradizionali corsi di preparazione al parto, non affronta tematiche relative alla ginecologia, all'ostetricia né alla medicina in generale)

- **Modalità:**

il progetto si attua attraverso **incontri periodici** (settimanali) della durata di 90 minuti in cui poter intraprendere un percorso di training e consapevolezza del respiro, del corpo, delle emozioni e della loro esperienza somatica, nonché dei processi di pensiero.

Durante gli incontri, alle partecipanti verranno dati gli **strumenti pratici** per ampliare il **senso profondo** ed il **vissuto corporeo** delle emozioni e delle esperienze cognitive connesse alla gravidanza ed al ruolo materno, così come di alcune caratteristiche somatiche. Le partecipanti saranno invitate a condividere esperienze vissute in prima persona.

- **Inquadramento teorico:**

corpo centrale del lavoro proposto sono le conoscenze profonde sulla realtà umana della **ricerca meditativa**: tecniche yogiche, esercizi di respirazione, procedure meditative, approcci basati sulla “scienza della mente” del buddismo e del taoismo, in un’ottica di non-azione e non-intervento. Quindi si farà riferimento principalmente all’esperienza della **bio-energetica** e della **psicologia energetica** come si trova in Medicina Cinese, che considera sia un “Io” che un “Sé” e non separa il corpo dalle emozioni e dallo “spirito”, oltre che alla tradizione di esercizi dello *Hatha Yoga* indiano e del *DaoYin / QiGong* cinese. Tenendo sempre presenti – tuttavia – i dati della teoria psicomotoria, della **psicologia** e **bioenergetica** moderne occidentali, oltre alle ricerche olistiche nel campo del benessere.

Nella pratica, un **approccio corporeo**, di **rilascio delle tensioni fisiche e mentali** e di **consapevolezza** di sé, in situazioni atte all’**accoglimento** della persona ed al sedimentarsi delle sue esperienze, in un generale orientamento al “**prendersi cura di Sé**”, partendo dal corpo vissuto.

- **Durata:**

si prevede un numero di 12 sessioni a cadenza settimanale, che si sviluppano quindi nell’arco di 3 mesi.

(a **richiesta delle partecipanti**, la **durata** – che ora ammonta complessivamente a 18 ore – e differenti modalità di lezione **potranno essere prese in considerazione secondo necessità o piacere**)



- **Luogo:**

gli incontri si terranno presso la sede dell’**Associazione “La Tartaruga”**, in **via Streponi, 24** a Lodi.

- **Date:**

da stabilirsi.

- **Costi:**

il costo per partecipante è di **120 Euro** (centoventi), più una quota associativa di **20 Euro**, valida un anno solare.