



# Centro di Crescita Ravenna

Le attività si svolgono nel Centro di Crescita del Sogno del Bambino in via Faentina, 119

## Calendario Centro di Crescita Ravenna

ISCRIZIONE AI CORSI: la settimana precedente via mail a [ass.orsamaggiore@gmail.com](mailto:ass.orsamaggiore@gmail.com) o alla cassa del Sogno del Bambino di Ravenna.  
PAGAMENTO: il saldo del laboratorio /corso è da effettuare direttamente al professionista nella giornata d'inizio corsi. INFO: 349 3605711

Laboratori a pagamento\*

Incontri gratuiti

MATTINO

**lunedì**

**9,00-11,00**  
trattamenti individuali  
Thai e Riflessologia  
-Margherita S. (su app.)-

**11,00-12,00**  
yoga mom and baby  
-Margherita S.-

**12,30-14,00**  
yoga in gravidanza  
-Margherita S.-

**martedì**

**9,00-11,00**  
trattamenti individuali  
shiatzu  
-Roby/do in (su app.)-

**11,00 -12,00**  
gruppo DO-in e  
Rilassamento  
-Roby/do in-

**mercoledì**

**10,00-11,00** (g. alterni)  
musica in gioco  
-Margherita V./InArte-

**11,30-12,30**  
io gravi-danzo  
-Silvia D.-

**giovedì**

**9,00-10,00**  
massaggio infantile  
-Benedetta-

**10,00-12,00**  
spazio allattamento  
-Benedetta-

**venerdì**

**10,00-11,00**  
bioginnastica  
pre e post parto  
Maristella/Bioginnastica

**sabato**

**10,00-11,00**  
tamburlana teatro  
bimbi 3-5 anni  
-Silvia D.-

POMERIGGIO

**14,30-17,00**  
trattamenti individuali  
Thai e Riflessologia  
-Margherita S. (su app.)-

**17,00-18,00**  
yoga mom and baby  
-Margherita S.-

**18,00-19,30**  
yoga in gravidanza  
-Margherita S.-

**15,00-16,30**  
trattamenti individuali  
shiatzu  
-Laura/do in-

**16,30-17,30**  
massaggio infantile  
-Benedetta-

**18,00-19,00**  
gruppo DO-in e  
rilassamento  
-Laura/do-in-

**16,30-17,30**  
dire fare giocare  
-Silvia B.-

**16,30-18,00**  
la manina, la manona  
-Greta-

**18,00-19,30**  
preparazione al parto  
con Bioginnastica  
Maristella/Bioginnastica

**14,30-16,30**  
Incontri al Sogno  
-gli esperti  
del Sogno-

Queste attività sono  
organizzate  
dall'Associazione:

# I corsi e laboratori del Centro di Crescita

Chi, Cosa, Quanto sui corsi de L'Orsa Maggiore asd.

## YOGA MOM AND BABY

A cura di **Margherita Scarano Apolito insegnante di Kundalini Yoga specializzata in "gravidanza consapevole"**.  
Le classi di yoga mom and baby propongono un'interazione che integra movimento, canto, respiro e massaggio, per permettere alle mamme di rimettersi in se stesso e di prendersi un momento per sé, favorendo contemporaneamente il benessere del proprio bambino e senza doverne separare: si tratta di pratiche riutilizzabili nella vita di tutti i giorni, che favoriscono il recupero fisico e l'ascolto di sé e del proprio figlio.

### RIVOLTO A MAMME CON BIMBI 3/10 MESI

Incontro gratuito di presentazione del laboratorio lunedì 29 settembre dalle 17,00-18,00.

Date/Orari: nei lunedì di ottobre 6, 13, 20, 27;  
novembre 3, 10, 17, 24; dicembre: 1, 15.  
h. 11.00-12.00  
h. 17.00-18.00

Costo:  
ingresso all'ora una tantum: € 15,00  
pacchetto di 5 lezioni: € 60,00  
pacchetto di 10 lezioni: € 100,00

il corso parte con minimo di 3 mamme e massimo 8.  
**Occorre portare:** materassino per ginnastica, calzettini grossi, coperta e copertina.

## YOGA IN GRAVIDANZA

A cura di **Margherita Scarano Apolito insegnante di Kundalini Yoga specializzata in "gravidanza consapevole"**.  
Una proposta per quante desiderano vivere al apieno la ricchezza dell'esperienza del dare la vita, con consapevolezza e attenzione. Verrà supportata in modo adeguato la mamma con tutte le sue modificazioni e il bimbo che sta crescendo in lei.

Un percorso di modificazione fisica (per le donna) e interiore (per entrambi) durante il quale il legame della coppia si rinforza, la complicità aumenta, la consapevolezza si espande, la coscienza si eleva, grazie alla spinta prodotta dall'esperienza dell'amore incondizionato e del dedicarsi che avere un figlio consente. Il corso viene proposto usualmente in gruppo: le tecniche di kundalini yoga e le meditazioni utilizzate variano di volta in volta in relazione alle esigenze specifiche delle partecipanti, i temi teorici vengono proposti circolarmente. E' possibile proseguire il lavoro finché si desidera, anche fino al momento del parto.

### IL CORSO È RIVOLTO ALLA FUTURA MAMMA

Incontro gratuito di presentazione del laboratorio lunedì 29 settembre dalle 18.00 alle 19.00.

Date/Orari: nei lunedì di ottobre 6, 13, 20, 27;  
novembre 3, 10, 17, 24; dicembre: 1, 15.

Corso A) lunedì dalle 12.30 alle 14.00  
Corso B) lunedì dalle 18.00 alle 19.30

Costo: ingresso una tantum € 15,00  
pacchetto 5 lezioni € 60,00  
pacchetto 10 lezioni € 100,00

**Occorre portare:** tappetino yoga, calzettini grossi, cuscino o coperta.

• Su appuntamento MARGHERITA è disponibili per TRATTAMENTI Rilassanti e Rigeneranti con metodo tradizionale THAI E RIFLESSOLOGIA, della durata di 30 o 50 minuti.  
**Per info e appuntamenti contattare al cellulare Margherita - 3200377948.**

## DO-IN E RILASSAMENTO

A cura di **Laura Silvagni e Roberto Bruno esperti in discipline bio-naturali (Operatori Shiatsu AposDbn)**.  
Seguendo i principi di questa antichissima disciplina bio-naturale, legata allo Shiatsu e alla tradizione orientale, vengono eseguiti semplici esercizi di respirazione consapevole, dolci allungamenti di meridiani e fasce energetiche e micromovimenti che, uniti all'automassaggio di viso e braccia, mirano al riequilibrio energetico generale della persona, donandogli rilassamento e vitalità. La pratica viene svolta a piccoli gruppi, iniziando da posizioni molto comode e personalizzando gli esercizi in base ai partecipanti.

### IL CORSO È RIVOLTO A TUTTI I GENITORI

Incontro gratuito di presentazione al "Do-in" Sabato 4 ottobre dalle 16,30 alle 17,30.

Date del corso: i martedì di ottobre 14, 21, 28;  
novembre 4, 11, 18, 25; dicembre 2, 9, 16.

Orari: Corso A) dalle 11.00 alle 12.00  
Corso B) dalle 18.00 alle 19.00

Ingresso una tantum: € 10,00  
Costo pacchetto 4 incontri: € 35,00

**Occorre portare:** tappetino, coperta, calzettini grossi  
• Su appuntamento gli Operatori sono disponibili per trattamenti rilassanti e rigeneranti Shiatsu e riflessologia, della durata di 30 o 50 minuti.  
**Per info e appuntamenti contattare al telefono Roberto Bruno 347-6947961 e Laura Silvagni 348-0923406.**

## MASSAGGIO INFANTILE

A cura di **Benedetta Vernocchi**, ostetrica.  
Le mani della mamma e del papà aiutano, stimolano, sfiorano, avvolgono, giocano, guidano, insegnano, odorano di buono. L'ostetrica accompagnerà i genitori in un percorso di contatto, rilassamento, sviluppo neuromuscolare ed una amorevole cura.

### RIVOLTO A GENITORI CON BIMBI 0-12 MESI.

Date/Orari: i martedì dalle h. 16,30 alle h. 17,30.  
Corso A) settembre 30; ottobre 7, 14, 21, 28;  
Corso B) novembre: 4, 11, 18, 25; dicembre 2  
i giovedì dalle h. 9.00 alle h. 10.00  
Corso A) ottobre 2, 9, 16, 23, 30.  
Corso B) novembre 6, 13, 20, 27, dicembre 4.

*L'iscrizione deve essere eseguita entro la settimana che precede la data d'inizio del corso, inviando una mail a: [Ass.orsamaggiore@gmail.com](mailto:Ass.orsamaggiore@gmail.com) o compilando il foglio di iscrizione che troverete alla cassa del Sogno del Bambino.*  
Costo: € 75,00

Minimo 3 massimo 8 partecipanti.

**Occorre portare:** olio di mandorle, tappetino, telo per appoggiare il bimbo e calzettini antiscivolo per i genitori.

## IO GRAVI-DANZO

A cura di **Silvia Dall'Ara**, attrice ed esperta teatrale e tamburlanarte.

Laboratori di esperienza corporea-sonora nell'attesa: dialoghi tra entro e fuori, tra essere e divenire. Ha inizio un grande viaggio, dentro e fuori di noi, una sorta di danza del corpo e dell'anima. La stessa parola GRAVI-DANZA ci racconta di un movimento, un continuo cambiamento che porta emozioni e stati d'animo dai tanti sapori. Respirare, chiudere gli occhi, sentire e sentirsi: siamo aria, acqua, terra e fuoco, così nasce la vita, così diamo vita. E chi portiamo in grembo ci ascolta, ci sente, inizia a conoscerci e noi vogliamo farci conoscere con la voce, il movimento, i suoni, le filastrocche ed i racconti... per dare inizio ad un dialogo che ci cambierà per sempre la vita.

### RIVOLTO A MAMME IN ATTESA DAL 3 MESE DI GRAVIDANZA

Incontro gratuito di presentazione del laboratorio mercoledì 1 ottobre e mercoledì 12 novembre.

Date/Orari: i mercoledì dalle 11,30 alle 12,30  
Corso A) ottobre: 1, 8, 15, 22, 29, 5 novembre  
Corso B) novembre: 12, 19, 26; dicembre: 3, 10, 17

Costo: € 50,00  
Minimo 5, massimo 12 partecipanti.

**Occorre portare:** occorre portare tappetino coperta calzettini.

## DIRE FARE GIOCARE

A cura di **Silvia Bertuzzi**, psicologa, esperta attività e laboratori.

Verranno proposte ad ogni incontro diversi tipi di gioco e attività da fare insieme ai propri bimbi in ogni momento della giornata (filastrocche, giochi, canti, libri).

### RIVOLTO A MAMME CON BIMBI 12-36 MESI.

Incontro gratuito di presentazione del laboratorio mercoledì 1 ottobre h. 16,30

Date/Orari: i mercoledì dalle h. 16.30 alle h. 17.30  
Corso A) ottobre 15, 22, 29, novembre: 5, 12  
(iscrizioni entro il 12 ottobre)

Corso B) 19, 26, dicembre: 3, 10, 17 dicembre  
(iscrizioni entro 12 novembre).

*L'iscrizione deve essere eseguita entro la settimana che precede la data d'inizio del corso, inviando una mail a: [Ass.orsamaggiore@gmail.com](mailto:Ass.orsamaggiore@gmail.com) o compilando il foglio di iscrizione che troverete alla cassa del Sogno del Bambino.*

Costo del corso: € 40,00  
Il corso partirà con un minimo 5 e un massimo 10 iscritti.

**Occorre portare:** coperta o tappetino.

## PREPARAZIONE AL PARTO CON LA BIOGINNASTICA/ESERCIZI DI COPPIA.

A cura di **Maristella Tasselli**, laureata in scienze motorie, massofisioterapista.

Verranno proposti esercizi di respirazione e posizioni nonché massaggi che permettono alla coppia di prepararsi all'evento del parto. Il futuro padre potrà esercitarsi sulle manovre e l'atteggiamento di sostegno che fornirà alla futura mamma durante il travaglio.

### RIVOLTO A COPPIE IN ATTESA

Date/Orari: i mercoledì dalle h.18.00 alle h. 19,30  
Corso A) ottobre 1, 8, 15, 22

Corso B) ottobre 29, novembre 5, 12, 19  
Corso C) novembre 26; dicembre 3, 10, 17

Costo a coppia: € 15,00 ad incontro.  
Il corso partirà con un minimo di 2 e un massimo 8 coppie.

**Occorre portare:** coperta /tappetino cuscino, calzettini.

## SPAZIO ALLATTAMENTO

A cura di **Benedetta Vernocchi**, ostetrica.  
È uno spazio di condivisione tra mamme con bimbi 0-12 mesi, un momento dopo il parto dove condividere con altre mamme esperienze positive ed eventuali dubbi ed allattare insieme. La Presenza dell'ostetrica potrà dare sostegno alle scelte delle mamme ed eventualmente risolvere dubbi e perplessità.

### RIVOLTO A MAMME CON BIMBI 0-12 MESI

Date/Orari: i giovedì dalle h. 10.00 alle h. 12.00  
Dal 2 ottobre al 18 dicembre.

Costo ad ingresso € 8,00

**Occorre portare:** cuscino, coperta...

## LA MANINA LA MANONA

A cura di **Greta Biffi**, esperta in discipline bionaturali ed energetiche.

Verrà proposto un lavoro guidato a coppie mamme e figlio/a al fine di sperimentare il contatto. Alla base del lavoro vi è l'ascolto di sé e del bambino, la presenza e l'energia. Attraverso la pratica dolce dell'ascolto, il disegno e altre attività si contatterà il legame profondo di fiducia e amorevolezza tra la coppia mamma e bimbo. Si affinerà il respiro ed il contatto un profondo di rilassamento che apre un sentiero tranquillo e sicuro.

### Rivolto a mamme e bimbi 1-3 anni

Incontro gratuito di presentazione del laboratorio e prova Giovedì 2 ottobre dalle 16,30 alle 18.00.

Date/Orari: i giovedì dalle h. 16.30 alle h. 18.00  
Corso A) ottobre 9, 16, 23, 30

Corso B) novembre 6, 13, 20, 27

Costo a coppia partecipante € 15,00

Minimo 4 massimo 6 coppie/partecipanti.

## BIOGINNASTICA PRE-POST PARTO

A cura di **Maristella Tasselli**, laureata in scienze motorie, massofisioterapista.

Esercizi di bioginnastica indicati nel pre-parto (dal terzo mese di gravidanza) al post parto (dal quarantunesimo giorno dopo il parto) E' consigliabile il percorso intero ma possono essere svolti anche pacchetti di cinque incontri. E' possibile iscriversi anche in corso...e tra un ciclo e l'altro

### RIVOLTO A MAMME IN ATTESA E TUTTE LE MAMME

Date/Orari: i venerdì dalle h. 10.00 alle h. 11.00  
ottobre 10, 17, 24, 31; novembre 7, 14, 21, 28;  
dicembre: 5, 12.

Costo singola lezione: € 12,00

Costo pacchetto di 5 ingressi: € 50,00

Costo pacchetto di 10 ingressi: € 90,00

**Occorre portare:** palle di gomma piuma n.1 diametro 12, n. 1 diametro 6, n.1 tipo tennis, tappetino, coperta, cuscino.

## TAMBURLANA TEATRO

Laboratori per bambini dai 3 ai 5 anni.

Un grande cerchio ci abbraccia, ci contiene e ci apre le porte ad un'esperienza di gioco, contatto, sguardi e voci. I piccoli attori, insieme ai genitori, mamma o papà, ma anche nonni o nonne, vivono l'incontro con altri bambini ed adulti, alla scoperta del proprio corpo e voce, dove la musica, il movimento, la parola ed il racconto sono le strade che percorriamo nella grande scoperta di noi e del mondo.

### RIVOLTO A BIMBI 3-5 ANNI

Incontro gratuito di presentazione del laboratorio sabato 18 ottobre dalle h. 10,00, insieme ai genitori.

Date/Orari: i sabati dalle h. 10.00 alle h. 11.00  
ottobre 18, 25, novembre 1, 8, 15, 22, 29,

dicembre 6, 13 e 20

Costo del corso € 90,00 (10 incontri)

Minimo 6 massimo 10 iscritti.

**Occorre portare:** abbigliamento comodo e calzettini antiscivolo per i bambini.

ISCRIZIONE AI CORSI: LA SETTIMANA PRECEDENTE  
VIA MAIL A: [ass.orsamaggiore@gmail.com](mailto:ass.orsamaggiore@gmail.com)  
O ALLA CASSA DEL Sogno del Bambino di Ravenna  
PAGAMENTO CORSI: DIRETTAMENTE AL PROFESSIONISTA



L'ORSA  
MAGGIORE  
ASD

Info: cell. 349 3605711  
[ass.orsamaggiore@gmail.com](mailto:ass.orsamaggiore@gmail.com)



Le attività sono organizzate dall'Associazione L'Orsa Maggiore asd. I SEGUENTI CORSI/LABORATORI PREVEDONO UN CONTRIBUTO DA PARTE DEI SOCI. E' possibile iscriversi all'Associazione facendo domanda e compilando tessera annuale UISP di € 10,00.

Le attività di questo programma si svolgono nella sala Centro di Crescita del Sogno del Bambino di Ravenna in via Faentina, 119. Tel. 0545.23191 (int. 2).

