

Programma Mindfulness in Gravidanza - Ottobre 2025

1 - Respiro

Breve presentazione del gruppo e delle panze
Pratica dell'Uvetta
Respirazione consapevole e diaframmatica

2 - Stare

Essere con il Bambino
Respirazione consapevole seconda parte

3 - Corpo e cambiamento

Bodyscan
Meditazione della Montagna

4 - Sentire

Pratica dei cinque sensi
Inquiry: dolore e paura, dolore da trasformazione

5 - Fidarsi del corpo

Stare con le sensazioni piacevoli e spiacevoli
Pratica del cubetto di ghiaccio
Le fasi del parto

6 - Attraverso il dolore

Pratiche di respiro e gestione del dolore
Movimenti e posizioni per il travaglio

7 - Paura e giudizio

Prima attenzione ai pensieri
Meditazione dei pensieri nuvole

8 - Decollo e atterraggio

Inquiry: aspettative e giudizio
Respirazione rumorosa e Corno nella Nebbia

9 - La coppia

Inquiry: nuovi equilibri di coppia
Amorevole gentilezza al partner
Esercizio: prevenire le difficoltà

10 - Amarsi

Allearsi con sé stesse
Meditazione dell'amorevole gentilezza a sé stessa
Saluti e auguri al gruppo