

Dall'equilibrio di coppia ai massaggi in gravidanza

Date : 15 maggio 2019

Sta coinvolgendo decine di genitori la ["Settimana del benessere"](#) promossa dallo **Studio VitaVera di Azzate** come momento di incontro per le famiglie attorno al tema della genitorialità.

L'appuntamento di questa sera **mercoledì 15 maggio alle ore 20 in via Sauro 16, ad Azzate, dedicato all'Equilibrio nella coppia** con la psicoterapeuta, "chiude" la prima parte teorica della manifestazione, per lasciare spazio a quella più pratica che punta a coinvolgere soprattutto i papà in esperienze dirette di cura e di gioco.

La settimana si è aperta con un confronto su adolescenti e preadolescenti che ha messo al centro la relazione tra genitori e figli e il suo mutare, nel passaggio dalla cura e protezione tipici dell'età infantile al ruolo spesso quasi esclusivamente normativo del genitore con i suoi ragazzi. "In adolescenza si attraversa una fase difficile e di rifiuto fisiologico, da normalizzare piuttosto che problematizzare, considerando che **i ragazzi hanno sì bisogno di contenimento ma anche di attenzione, di uno sguardo e di condivisione del loro mondo con il genitore**, e gli adulti in generale", spiega Laura Pavan. "Cari genitori, conoscete la serie tv, lo youtuber o le app preferite dai vostri figli? - chiede l'esperta - probabilmente non vi piaceranno, ma provate a guardare o sperimentare ciò che interessa e coinvolge i vostri figli, per il puro piacere di condividere e avere momenti in cui relazionarsi con loro ponendovi al fianco, e non sempre sopra".

Perché questa dinamica funzioni al meglio però **è necessario costruire una relazione che sia anche di condivisione con i figli, già dall'infanzia.**

Martedì sera invece piccolo assaggio pratico con l'incontro sui disturbi dell'apprendimento che ha permesso a mamme e papà di sperimentare alcuni efficaci strumenti e strategie di studio.

I papà diventano protagonisti della Settimana del benessere a cominciare da domani sera, **giovedì 16 maggio dalle ore 20, con l'incontro pratico guidato dalla massoterapista e chinesologa per imparare tecniche di respirazione e di massaggio e di pressione e posizioni antalgiche per sostenere la donna in gravidanza** nelle ultime settimane di gestazione e durante il travaglio (partecipazione a coppie). E poi **sabato 18 maggio alle ore 11.30 con l'incontro di psicomotricità "Giochi con me?", dedicato proprio ai papà e ai loro bambini tra i 2 e i 3 anni di età.**

Tutti gli incontri sono gratuiti, ma è richiesta la prenotazione al 334 1072918.

Non c'è invece bisogno di prenotazione per partecipare agli eventi più conviviali della Settimana del Benessere: **la mostra fotografica "Una tutte"**, sul mondo reale della femminilità dalla nascita ai 99 anni (venerdì 17, alle ore 17 in studio) e **la passeggiata di sabato 18 alle ore 16** con partenza e arrivo **al Belvedere di Azzate dove, dalle ore 17.30 sarà possibile sperimentare i corsi di ginnastica yoga e [GyMom](#)** (mamme con il passeggino) per gravidanza e post parto.