



## Un percorso rivolto alle mamme in attesa e con bimbi da 0 a 2 anni di Rivoli e dintorni.

### ○ CERCHI DELLE MAMME GUIDATI

Confronto e condivisione con **Sara Stella Caposio**, doula e counselor.  
Partecipazione gratuita.

Di giovedì mattina h 10-12 nei giorni:  
10 e 24 gennaio  
7 e 21 febbraio  
7 e 21 marzo  
4 e 18 aprile  
2 e 16 maggio

### ○ CERCHI DELLE MAMME AUTOGESTITI

Confronto e condivisione libera, proposte di attività manuale, scambio di vestiti e accessori, etc.

Di giovedì mattina h 10-12 nei giorni:  
31 gennaio, 28 febbraio, 14 marzo, 11 aprile, 23 maggio

Per essere inserito nella nostra mailing list e ricevere informazioni puntuali sul programma scrivi a:  
[info.semplicementemamma@gmail.com](mailto:info.semplicementemamma@gmail.com)

Seguici anche su Facebook alla pagina  
"Semplicemente mamma"



### ○ INCONTRI TEMATICI AL MATTINO CON ESPERTI (richiesto contributo)

giovedì 14 febbraio h 10.30-12  
"Mamme previDENTI"

Dalla gravidanza ai primi anni del tuo bambino, piccoli grandi accorgimenti per una corretta salute orale. Con **Laura Anna Melone** odontoiatra pediatrica e ortodontista funzionale.

giovedì 28 marzo h 10.30-12  
"E la pappa?"

L'ABC della nutrizione per la prima infanzia con **Alessandra Grigioni**, biologa nutrizionista

giovedì 9 maggio h 10.30-12  
"Il momento del distacco"

Laboratorio di condivisione e spunti di riflessione in vista dell'inserimento al nido con **Olga Pasin**, psicologa e parental coach

### ○ CORSI AL MATTINO

**YOGA IN GRAVIDANZA** con **Sara Stella Caposio** negli stessi giovedì dei cerchi h 12-13.  
Richiesto contributo (ulteriori informazioni al n. 3296982008, prenotazione obbligatoria).

A Rivoli presso l'Oratorio S.M. della Stella,  
in via F.lli Piol 44





## Un percorso rivolto alle mamme in attesa e con bimbi da 0 a 2 anni di Rivoli e dintorni.

INCONTRI DI CONOSCENZA E APPROFONDIMENTO PER GENITORI

○ **SABATO 23 Febbraio h 10.00-12.00**

### "Relazioni in famiglia"

Affronteremo il tema delle relazioni tra genitori e figli e tra fratelli con **Giorgia Cozza**, scrittrice specializzata nel settore materno-infantile.

Evento promosso nell'ambito del programma Altrotempo Zerosei di Rivoli.



**Richiesta iscrizione e contributo libero. Servizio babysitting su prenotazione.**

○ **MARTEDÌ 29 Gennaio e**

**MARTEDÌ 9 Aprile**

**h 20.30-22.30**

### "Dormi quando te lo dico io"

Conduce la **Olga Pasin**, psicologa esperta della genitorialità e parental coach.

Due incontri dedicati ai genitori che non dormono da mesi: si parlerà delle cause per cui i bambini fanno fatica ad addormentarsi o si svegliano frequentemente e delle strategie per affrontare al meglio questa delicata fase di vita.

○ **CORSI AL POMERIGGIO PER MAMME E BIMBI NEI PRIMI MESI DI VITA**

**CANTIAMO INSIEME!** Un gruppo canoro composto da mamme con bimbi entro l'anno di vita guidato dall'esperta di musica **Antonella Meleddu**.

Tutti i **lunedì h 16-17**, a pagamento, con esibizione finale.

○ **CORSO DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA PER COPPIE IN ATTESA**

L'attività sarà orientata a favorire lo scambio di informazioni sul percorso nascita per aumentare la consapevolezza di ciò che si desidera e coinvolgere i famigliari nell'attesa.

Percorso di 5 incontri di 2 ore a pagamento, in orario serale, con **Olga Pasin**, psicologa e doula e **Sara Stella Caposio**, counselor e doula.

Incontro di presentazione: **martedì 5 Febbraio h 19.00 -20.00**

A Rivoli presso l'Oratorio S.M. della Stella,  
in via F.lli Piol 44

Contatti: [info.semplicementemamma@gmail.com](mailto:info.semplicementemamma@gmail.com)

Seguici anche su Facebook alla pagina

"Semplicemente mamma"

