

Fitness con il passeggino al Parco Sempione

MILANO

Appuntamento al Parco Sempione per un'ora dedicata al proprio benessere, trascorsa facendo attività fisica all'aria aperta, in compagnia del proprio bambino e di tante altre mamme. Questa la proposta di **MammaFit** che, con il patrocinio e il contributo del **Comune di Milano** e la Partnership di **Bébé Confort**, ha inaugurato un corso di fitness molto particolare, perché le mamme si allenano con... la carrozzina e il passeggino! Sì, perché MammaFit ha trasformato due accessori legati al trasporto del bebè in utili strumenti per il recupero della forma fisica e della tonicità muscolare. Il percorso, che è anche un'occasione per rilassarsi e vivere un'esperienza piacevole in mezzo al verde con il proprio piccino, si conclude il 18 giugno e prevede, a scelta della neomamma, una o due lezioni settimanali.

INFO: tel. 02/40047849, e-mail info@mammafit.it

Nascita, amore e civiltà con Michel Odent

SAVIGNO (BOLOGNA)

Un appuntamento da non perdere per i futuri genitori che si preparano ad accogliere il loro bebè e a capire meglio le sue esigenze: Michel Odent sarà in Italia, per una tre giorni dedicata agli operatori professionali e alle coppie che vogliono approfondire le tematiche legate alla fisiologia della nascita. Il noto medico e studioso, autore di numerose pubblicazioni sul parto e l'accoglienza del neonato, parlerà delle esigenze di donna e bambino, del percorso di preparazione alla nascita, delle interferenze (da evitare) con il processo fisiologico del parto. Il seminario si svolgerà dal 4 al 6 giugno presso Casa La Lodola. Le famiglie con bambini sono benvenute, il cibo sarà biologico, equo e per quanto possibile locale, la cucina prevalentemente vegetariana.

INFO: clara_scropetta@hotmail.com

Concerti per la Vita che ascolta

ITALIA

Torna l'iniziativa del **Moige** (Movimento Italiano Genitori) nata per diffondere la pratica della musicoterapia in gravidanza, informando i futuri genitori dei benefici psicofisici che l'ascolto della musica garantisce alla donna, ma anche al piccino che cresce nel suo grembo. Quest'anno i Concerti per la Vita che ascolta si pongono anche l'obiettivo di sensibilizzare i genitori sui danni del consumo di sigarette in gravidanza e nel puerperio. Ecco le date dei prossimi concerti: a Foggia le mamme in attesa potranno partecipare all'evento, patrocinato da Città Educativa del Comune di Foggia e dall'Assessorato alla Cultura dell'Amministrazione Provinciale, sabato 8 maggio alle 19.30 presso il Teatro del Fuoco in Vico Cutino; a Lamezia Terme il concerto, realizzato con il patrocinio del Comune e della Provincia di Catanzaro, si svolgerà domenica 9 alle 21, al Teatro Umberto in Via Raffaele Matarazzo; la tappa romana è fissata per domenica 23 alle 19 presso l'Auditorium Parco della Musica di Roma; ultimo appuntamento a Foligno domenica 30 alle 17, nella Sala Nemetria del Palazzo Giusti Orfini.

INFO: è necessario prenotare compilando l'apposito modulo sul sito www.genitori.it o telefonando al numero verde 800.96.56.14

LAMA MOCOGNO (MO)

Una domenica in fattoria!

Mucche, maialini, cavalli, piante e fiori dai mille colori. Domenica 16 e domenica 23 maggio, la Fattoria Didattica Cà d'Pignat aspetta mamme, papà e bimbi per trascorrere un'indimenticabile giornata in mezzo alla natura, alla scoperta di secolari boschi di querce, faggi e ippocastani, nel regno di scoiattoli e caprioli. Una bella opportunità anche per conoscere le abitudini degli animali della fattoria e degustare prodotti tipici e di agricoltura biologica. L'indirizzo è via Casa Bedato 8, a Mocogno (Mo).

INFO: tel. 338/5873486, www.cadpignat.it



Se hai un indirizzo o un appuntamento da segnalare, puoi scrivere a: esperti.dolceattesa@sfera.rcs.it oppure a: Esperti Dolce Attesa, Sfera Editore, via Rizzoli 8, 20132 Milano