

## Per future mamme: STA PER NASCERE UNA MAMMA

L'esperienza della maternità è un evento trasformativo nella vita di una donna. Il periodo che precede la nascita del proprio figlio rappresenta un momento unico ed irripetibile che accompagna la nascita di una madre e del suo piccolo; si tratta di una fase ricca di forti emozioni e di vissuti a volte contrastanti, che accompagnano "il divenire" di una nuova identità di madre mai esperita prima e quindi carica di aspettative, di desideri, di dubbi, di inconsapevolezze ed inconsapevolezze.

Il percorso "Sta per nascere una mamma" è pensato per offrire alle donne, che vivono il periodo di trasformazione che le porterà ad essere non solo donne ma anche mamme, l'opportunità di condividere con altre questo importante momento. Si tratta di uno spazio di confronto, condivisione e ascolto in cui ciascuno potrà portare la propria esperienza ed accogliere le esperienze altrui.



## Per mamme con bimbi da 0 a 6 mesi: TEMPO MAMMA - BAMBINO

Nei mesi dopo il parto mamma e bimbo vivono un'esperienza totalizzante che inevitabilmente contiene in sé emozioni contrastanti: dipendenza, autonomia, amore, sofferenza, simbiosi, distacco. I ritmi della giornata cambiano continuamente, o spesso sono sempre troppo uguali, per questo l'identità della donna viene messa a dura prova. Deve continuamente mutare se stessa e ricrearsi intorno a suo figlio, al suo compagno, al suo lavoro di cura, alla sua professione.

Poter condividere con altre mamme, a volte anche con esperti, questo insieme di sentimenti forti, può far sentire meno sole le donne che si occupano dei loro bambini, può far aprire alla possibilità di dire che sentimenti a volte negativi sono normali e soprattutto compresi. Se resi consapevoli prendono forma nella relazione con il proprio bimbo, non rimangono fantasmi che fanno paura, ma aspetti inevitabili di un legame così intenso di amore per il proprio figlio, che sarà figlio per sempre.



## Per mamme con bimbi da 6 a 12 mesi: IL CESTO DEI TESORI

Durante i mesi in cui i bambini cominciano a stare seduti senza appoggio, ma ancora non si spostano nello spazio, affiora sempre più nei piccoli la necessità di scoprire il mondo che li circonda. Attorno ad un cesto di vimini pieno di oggetti vari e molto semplici, fatti con materiali naturali, le mamme siedono accanto ai loro bimbi ai quali è lasciata la massima libertà di esplorare gli oggetti, maneggiarli, portarli alla bocca favorendo in questo modo la conoscenza attraverso tutti i loro sensi.

Nasce in un contesto rilassato ed armonioso questa proposta di esplorazione sensoriale che è un modo di stare con il proprio bambino. La relazione mamma-bimbo è sostenuta anche dal confronto tra mamme che hanno l'occasione di parlare e di condividere l'esperienza unica della maternità. Periodicamente parteciperanno agli incontri esperti della salute, del benessere e della ricerca.



## Modalità di iscrizione

Gli incontri si terranno il MARTEDI presso Apeiron in via Bazzini 24 a Milano, dalle 10.00 alle 12.00. Sarà un momento per incontrarsi, conoscersi, chiacchierare, allattare, bere una tisana, ascoltare il parere di esperti di maternità e soprattutto prendersi del tempo per sé in un clima rilassato e accogliente.

Per partecipare è necessaria la previa iscrizione all'attività che è aperta a tutte le mamme e a tutti i bambini, senza distinzione nel rispetto delle convinzioni religiose e politiche di ognuno. Il costo di ogni incontro è di €10,00.

### Lo staff:

La Counsellor: Ramona Di Battista, mamma da 2 anni, ha un diploma in counselling professionale centrato sulla persona, laureata in Scienze Politiche ha maturato una pluriennale esperienza nella direzione risorse umane di aziende private e ong. Sta approfondendo i fondamenti teorici e pratici della Bioenergetica di A.Lowen.

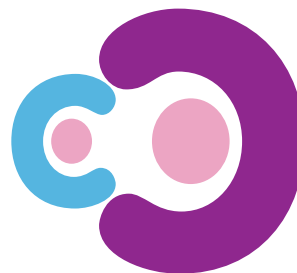
La Pedagogista: Claudia Bonà, mamma da 6 anni, laureata in Scienze dell'Educazione ha una pluriennale esperienza come coordinatrice di asili nido e formatrice di personale educativo, orientatrice nel mondo del lavoro attraverso l'attività di bilancio di competenze e la definizione dei profili professionali finalizzati alla ricerca operativa di lavoro.

La Psicologa: Stefania Tornatore, figlia da 30 anni, psicologa, iscritta all'Ordine Professionale degli Psicologi della Lombardia. Si occupa di psicologia dell'infanzia e dello sviluppo. Consulente e coordinatrice nell'ambito di diversi progetti volti a promuovere la qualità della vita ed il benessere di comunità e a sostenere la genitorialità.

Supervisore del progetto  
Prof. Giulio Fontò



Associazione di psicologia umanistica-esistenziale



**Per ulteriori informazioni  
e per iscrizioni  
potete contattare:**

Ramona al nr. 338 66 33 791

Claudia al nr. 339 84 96 437

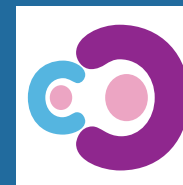
Stefania al nr. 333 69 18 922

progettomamme@apeironassociazione.org



Associazione  
Culturale Apeiron  
via Poggi 2  
Milano - MM Piola  
tel. 02 70638367  
www.apeironassociazione.org

## Progetto Mamme



- **Sta per nascere una mamma**
- **Tempo mamma - bambino**
- **Il cesto dei tesori**

*'Bisogna che il bambino faccia provvista di ottimismo e di fiducia per sfidare la vita' (G.Rodari)*