

ACCOMPAGNAMENTO ONLINE ALLA FINESTRA SACRA

2 incontri online zoom di 2h preparto (4h):

- Cos'è la finestra sacra? perché è importante reclamarla? perché è importante pianificarla per tempo? strumenti per la pianificazione della finestra sacra.
- Il cibo durante la Finestra Sacra. l'importanza di avere cibo specifico cucinato con amore per te.
- Le pratiche di cura del corpo. L'automassaggio ayurvedico, la fasciatura del ventre, i bagni di erbe, yoga nidra, pranayama.
- Breve consulenza personalizzata.
- MATERIALE: 1 workbook; 1 ricettario specifico; 2 videosequenze sulla fasciatura del ventre e automassaggio Ayurvedica

8 Incontri online di accompagnamento personalizzato alle prime sei settimane post partum.

8 incontri online di 30 minuti per tenerti la mano ed accompagnarti passo dopo passo a vivere la tua Finestra Sacra come un tempo profondamente nutriente e rigenerante.

Gli incontri potranno avvenire via zoom, o via telefono in base alle esigenze della mamma e del bambino.

1 incontro 1' giorno post partum. appena la mamma se la sente può chiamarmi e scrivermi e già dai primi momenti dopo il parto posso accompagnarla attraverso una presenza gentile fin dai primi momenti.

2 incontro 3' giorno Di solito coincide con le dimissioni dall'ospedale.

3 incontro 7' Giorno

4 incontro 14' giorno

5 incontro 21' Giorno

6 incontro 28 Giorno

7 incontro 35'Giorno

8 incontro 42' Giorno

Reperibilità lun-ven 9-18 via whatsapp per tutta la Finestra sacra.

Costo 290 euro

Con Amore e Gratitude