



## Il cerchio delle mamme...

...uno spazio di incontro per mamme e bambini

**Il Consultorio Familiare di Sondrio** offre uno spazio aperto di incontro per mamme e bambini da 0 a 9 mesi dove potersi confrontare, rilassare, dire qualcosa di sé, scambiarsi consigli e condividere momenti, seguire insieme la crescita dei piccoli e **ricreare quel gruppo di donne che una volta costituivano il supporto fisico e psicologico di ogni maternità.**

**In particolare al Cerchio delle Mamme è possibile:**

- incontrarsi e confrontarsi con altre mamme su argomenti quali il pianto, i ritmi sonno-veglia e molti altri da decidere assieme
- concedersi del tempo per sé in un clima accogliente e rilassato anche attraverso il lavoro corporeo rivolto alle mamme
- condividere emozioni
- scoprire modalità diverse per relazionarsi con il proprio bambino
- trovare sostegno nell'allattamento e nella risoluzione di piccoli problemi pratici
- entrare in contatto col proprio bambino attraverso il massaggio
- approfondire le relazioni nell'ambito della nuova famiglia

### Quando?

Dal 19 aprile ogni 15 giorni il **lunedì mattina dalle 10.00 alle 12.00**

Saranno presenti con voi l'Ostetrica Paola Abbiati e la Psicologa Monica Racchetti.