Cerchi uno spazio di condivisione accogliente, dove parlare e confrontarti sui temi della maternità con altre mamme?
Vorresti dei consigli pratici, senza sentirti giudicata ?
Sei stanca di ricevere tante "istruzioni per l'uso" che ti fanno sentire inadeguata?
…Partecipa a **Io Mamma**!
Dopo una breve introduzione teorica dell'argomento ci dedicheremo al confronto e alla discussione guidata, con esempi e utili suggerimenti.

Tariffe:
7 euro a persona per 1 incontro a scelta
12 euro a persona per i 2 incontri

A tutte le partecipanti sarà data possibilità di usufruire, su richiesta, di una **consulenza psicologica individuale gratuita.**

Iscrizioni entro il **giovedì** precedente l'incontro:
3454551671 (C. Laria)
3457001550 (G. Starnotti)

studiopsicologiato.ls@gmail.com

Visita il nostro sito:
www.studiopsicologiatorino.info
Cercaci su Fb:
Studio di Psicologia e Counseling a Torino

IO MAMMA

incontri sui temi della maternità
a cura delle dott. sse
Caterina Laria
e
Gabriella Starnotti

Presso il negozio
"C'era 2 volte"
C.so Peschiera 183d
Torino

PROGRAMMA DEGLI INCONTRI

SABATO
H 16:30-18:00

La partecipazione è subordinata al numero di partecipanti e verrà tempestivamente comunicata

16 NOVEMBRE
IL BIMBO IN ARRIVO

Cosa cambia negli equilibri della coppia e della famiglia con l'arrivo di un bimbo?
Come comunicarlo ai fratellini?
Pensieri, emozioni e sentimenti dal pancione in poi: che influenza hanno sul nascituro?
Quali sono i miti da sfatare?
...parliamone insieme!

30 NOVEMBRE
LA DEPRESSIONE POST-PARTUM

La nascita di un figlio porta con sé sentimenti contrastanti: da un lato la gioia per una nuova vita, dall'altro il disorientamento per il corpo che in pochi mesi cambia più volte e per lo stravolgimento dei ritmi e delle abitudini di vita che comunque l'arrivo di un bambino comporta. Quando si deve parlare di depressione post-partum? Come e a chi rivolgersi? Discutiamone insieme per conoscere e affrontare questa problematica.