

## IL MASSAGGIO DEL NEONATO LO YOGA PER LE MAMME

TERRITORIO DI RIFERIMENTO: ambito territoriale 10 (Comune di Terni) Regione Umbria

Si tratta di un progetto rivolto ai bambini da 1 a 12 mesi e alle loro mamme/papà. È inserito all'interno delle attività di Casa Alice, centro educativo per bambini e famiglie avviato nel 2000 con il cofinanziamento della legge 285/1997 e con l'investimento del Comune di Terni, per offrire ai bambini e alle bambine di mamme casalinghe, di genitori con lavoro part time o comunque a bambini accuditi da nonni o baby sitter un'opportunità educativa a partire dai 18 mesi.

Gli obiettivi generali possono essere identificati nei seguenti punti:

- favorire la socializzazione tra genitori e tra genitori e insegnanti;
- comunicare e confrontare la propria esperienza genitoriale con quella di altri genitori;
- costruire una rete di relazioni;
- favorire la nascita di un gruppo di autosostegno volto al superamento delle ansie e delle insicurezze.
- favorire, nel bambino, momenti di socializzazione, conoscenza di spazi nuovi, volti, dinamiche e suoni diversi da quelli abituali.

Il massaggio, attraverso il contatto con i genitori, fa sentire il bambino amato e favorisce il suo sviluppo armonico perché ha un significato profondo come gesto d'amore e come momento che accompagna la conoscenza di sé: i gesti, lo sguardo, il contatto contano più delle parole e consentono di relazionarsi con il bambino in un'atmosfera intima che permette il riconoscimento di un "tocco buono".

Lo yoga per le mamme è pensato come un momento propedeutico al massaggio e come spazio di socializzazione perché favorisce l'acquisizione della consapevolezza di sé e la percezione della propria corporeità, la condivisione di esperienze quotidiane e il confronto sull'esperienza genitoriale e sulle scelte educative, la nascita di un gruppo di autosostegno.

Il progetto si articola in cicli di 8 incontri con cadenza settimanale per gruppi di 10-12 coppie: il massaggio del neonato si svolge alla Casa di Alice ed è condotto dalle educatrici del centro, mentre l'attività di yoga per le mamme si svolge presso il centro per le famiglie Mosaico con la presenza di un esperto della disciplina.