

*Una possibilità  
naturale in più ...*



*... la mamma diventa  
la protagonista in  
grado di vivere in  
modo più profondo  
il momento della  
nascita del proprio  
bimba*

Per informazioni

**dott.ssa MARA GESSATI**

psicologa—psicoterapeuta

**MIND and BRAIN ROOM**

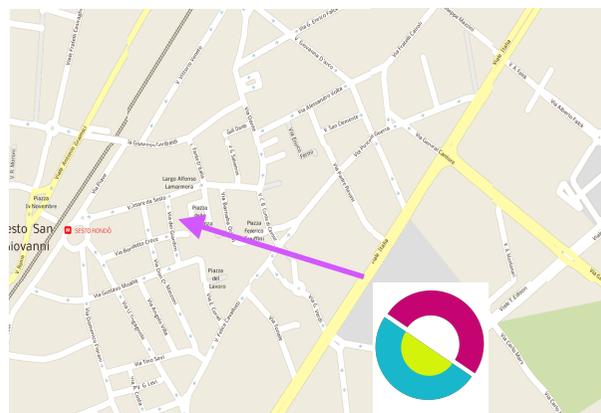
via dei Giardini 10

Sesto San Giovanni (Mi)

Cell. **338-1417305**

[gessatimara@gmail.com](mailto:gessatimara@gmail.com)

[www.maragessati.com](http://www.maragessati.com)



**Mind and Brain Room**

Psicologia Psicoterapia Neuroscienze Cliniche



**PERCORSO DI  
PREPARAZIONE  
AL PARTO  
MEDIANTE  
IPNOSI**

## Training di preparazione al parto mediante ipnosi

In un momento storico-culturale come l'attuale, un numero sempre crescente di donne ha preso coscienza della propria centralità nell'evento parto ed è aumentato il desiderio di **partorire in modo più naturale, riscoprendo abitudini e comportamenti più antichi.**

Oggi la futura madre esige la giusta valorizzazione del proprio ruolo e richiede sempre più spesso metodi che, pur ridimensionando il dolore, non degradano a semplice fatto meccanico l'esperienza più importante della Vita.

### Cosa è l'ipnosi

L'ipnosi è uno stato naturale della mente, di profonda concentrazione verso il proprio mondo interiore, simile al "dormiveglia". Lo stato di trance che si sperimenta durante l'ipnosi isola la mente dalle percezioni del mondo esterno e del proprio corpo per orientarsi verso il proprio mondo interiore. Questa caratteristica viene sfruttata anche per contenere gli stimoli dolorosi e per aumentare la consapevolezza verso di sé.

Durante le sedute di training la gestante viene accompagnata lungo un percorso in fondo al quale imparerà a gestire in modo maturo ed autonomo la propria esperienza del parto.

### Perché l'uso dell'ipnosi per partorire

Utilizzando la tecnica ipnotica è possibile ottenere, oltre all'analgesia, anche l'eliminazione della paura, della preoccupazione, dell'ansia, della tensione legate al parto.

Inoltre il training di preparazione al parto permette alla donna di sperimentare e vivere più intensamente le emozioni legate al momento del primo incontro con il proprio bambino.



### Il percorso proposto

Il percorso prevede un **ciclo di 8 incontri a cadenza settimanale**

. E' consigliabile iniziare il corso 8 settimane prima della data presunta del parto.

Il corso è individuale.

Il giorno e l'orario variano a seconda delle necessità della richiedente.

