

TERME DELLA  
VALPOLICELLA

VILLA QUARANTA  
VERONA

# MATERNITY CARE

Per la  
futura  
Mamma

## REGOLAMENTO MATERNITY CARE

Per gli ASPETTI GENERALI e per quanto non espressamente indicato nel seguente regolamento si prega di far riferimento al listino generale terme.

**1.** I pacchetti d'ingressi "Mamy Sto arrivando" non hanno scadenze se non quella legata alla durata del listino in corso. Se dovessero restare ingressi non usufruiti a seguito del parto, Terme della Valpolicella li trasformerà in ingressi piscine feriali.

**2.** Gli ingressi preparto "Mamy Sto Arrivando" se non usufruiti, non potranno essere trasformati in ingressi al corso postparto "Mamme in cerchio!"

**3.** Il corso "Papi sto arrivando" è su prenotazione presso il Desk Terme.

**4. L'accesso alla struttura** è consentito 30 minuti prima dell'inizio della lezione.

**5. Non è consentito scendere in acqua prima dell'inizio della lezione.**

**6. Abbigliamento.** È previsto l'obbligo di indossare la cuffia. È obbligatoria la doccia prima di accedere alle vasche. L'accesso alle zone acqua è consentito con un normale costume da bagno e ciabatte pulite. È vietato immergersi in acqua dopo l'utilizzo di sapone o l'applicazione di creme, trucchi e simili.

**7. La Direzione consiglia di chiudere a chiave l'armadietto durante l'uso.** Dopo l'uso, gli armadietti-guardaroba devono essere lasciati puliti ed aperti.

**8.** Si richiede di utilizzare con cura i servizi e le attrezzature offerti; se usati impropriamente, sporcati o danneggiati colposamente, si è tenuti a risponderne dei danni causati.

**9.** La quota d'iscrizione annuale è pari a € 20. I pacchetti di lezioni acquistati sono nominali e non cedibili.

**10.** Le fotografie e i filmati professionali, sono consentiti solo previa autorizzazione della Direzione. L'inosservanza è sanzionata con l'interdizione dalla struttura.

Le date di sospensione  
dei Corsi Maternity Care  
saranno comunicate  
dall'ostetrica  
durante l'anno.

Per gli orari  
Terme della Valpolicella  
visitare la sezione apposita  
del sito  
[www.termedellavalpolicella.it](http://www.termedellavalpolicella.it)

**Rallenta mamma, non c'è bisogno di correre; rallenta mamma, qual'è il problema? Rallenta mamma, concediti una tazza di caffè; rallenta mamma, vieni e stai un po' con me. ... Trascorri con noi qualche momento in allegria, perché la nostra infanzia non rallenterà!**

**R. Knight**

## mamy sto arrivando

**CORSO di 10 INCONTRI € 120,00**

tenuto dalla Dottoressa Ostetrica **Sonia Rota**, basato su caratteristiche uniche:

- **corso aperto** a ciclo continuo di 10 incontri da 45 min senza vincolo di inizio
- **esercizi in acqua** ed **incontri di gruppo attivo** per sviluppare le tematiche della maternità
- partecipazione mono o bisettimanale
- **consulenza gratuita telefonica** dell'ostetrica pre e post natale
- 1 ingresso **gratuito kneipp**
- 1 visita gratuita **ambulatorio della salute perineale post parto**
- **pesata gratuita** del neonato per controllo crescita dalla nascita al 3° mese ogni martedì alle ore 12:00

### GIORNI DEL CORSO

#### Martedì

11:15 - 12:00 esercizi in acqua

#### Venerdì

17:30 - 18:30 gruppo attivo  
18:45 - 19:30 esercizi in acqua



Iscrizione annuale € 20,00.  
Il Corso è nominale.

Possibilità di  
**ASSISTENZA OSTETRICA**  
domiciliare per controllo  
puerperio e allattamento



## papi sto arrivando

**1 incontro emozionante € 30,00**  
Sabato ore 15:00 **a coppia**

un'esperienza unica, con l'Ostetrica **Raffaella Tommasi**, dove i papà saranno protagonisti con le loro emozioni. **PAPÀ** per tuo figlio sarai il suo primo eroe, per tua figlia sarai il suo primo amore.



## Ambulatorio della Salute Perineale

Nuovo ambulatorio specifico di SPA Clinic con la Dottoressa Ostetrica Sonia Rota per la valutazione e la rieducazione del pavimento pelvico dopo il parto.

**Visita € 60,00**

Allena il tuo Perineo!

**1 seduta - 30 min € 30,00**  
**5 sedute - 30 min € 135,00**  
**10 sedute - 30 min € 255,00**

## mamy shirò dal 4° mese

**massaggio emozionale € 70,00**  
Manualità avvolgenti e drenanti su un cuscino ad acqua calda con cromoterapia per ridurre la pesantezza ed il gonfiore delle gambe. **50 min ca.**

## mamy legs

**10 ingressi € 70,00**  
**Percorso Kneipp** stimolazione della circolazione sanguigna dei piedi e delle gambe grazie al camminamento su sassi levigati che svolgono un naturale massaggio plantare.

**1 Oro Bianco Draining Salt Leg**  
Trattamento drenante per gambe pesanti e affaticate ai 5 Sali del Mar Morto.



e dopo il parto ...  
**Mamme in cerchio**

**1 incontro € 20,00**  
**6 incontri € 90,00**

Terme della Valpolicella e la nostra Ostetrica Sonia ti seguono anche nell'affrontare i momenti del dopo parto con una serie di 6 incontri da sfruttare entro i primi 6 mesi, per stare insieme, confrontarsi, sentirsi sostenute. A ciascuno verrà abbinata una degustazione di tisana, specifica per vivere al meglio il momento e il tema.

### INCONTRO 1

Le madri non sbagliano mai... ansie, dubbi, paure comuni dopo la nascita

### INCONTRO 2

Il mio bambino non MI mangia!  
Storie di latte e dintorni

### INCONTRO 3

Mamme sull'orlo di una crisi di nervi: il sonno del neonato

### INCONTRO 4

"Il paese delle lacrime è così misterioso"  
(Antoine de Saint-Exupery)

### INCONTRO 5

"Ci si abbraccia per ritrovarsi interi"  
(Alda Merini)

### INCONTRO 6

Le armi segrete delle mamme

Gli incontri si terranno ciclicamente durante il periodo di validità del listino tutti i martedì dalle 9:30 alle 11:00.

**PER INFORMAZIONI**  
**T. +39 045 6767456**