

PER LE FUTURE E NEO MAMME

A chi è mamma da poco e a chi presto lo sarà, Easymamma dedica questi seminari, seguiti dalle ostetriche, Monica Semeraro e Silvia Bianchi, con noi dall'inizio della nostra avventura.

MAMY TRAINING

Pronte per tornare in forma? Il vostro piccolo sarà parte integrante dell'allenamento, mentre riacquisterete il tono muscolare dopo la gravidanza, in compagnia di altre neo mamme.

Il giovedì alle 14,30, dal 20 marzo

€115 per 5 incontri della durata di 1 ora (easycard inclusa).



PANCE IN MOVIMENTO!

La tua pancia cresce e il tuo corpo ha voglia di movimenti dolci per rilassarsi e mantenersi in forma, per il benessere di mamma e bambino.

Il martedì alle 19.00, dal 25 marzo

€135 per 6 incontri della durata di 1 ora (easycard inclusa).



CORSO PREPARTO

Il tuo bimbo sta per arrivare, stai ancora lavorando e ti va di prepararti a questo fantastico evento, magari insieme al tuo compagno? E allora ti/vi aspettiamo per questo ciclo di incontri che toccheranno tutte le tematiche più importanti.

Il martedì alle 20.00, dal 29 aprile

€135 per 6 incontri della durata di 2 ore (easycard inclusa).



BABY WEARING

«Portare» un bebè è uno stile di vita e un modo per coccolare il proprio piccolo avendo le mani libere.

Fasce di tutti i tipi e mei tai, con Silvia Bianchi, non avranno più segreti! I seminari si suddividono per fasce d'età.

€100 per 2 incontri della durata di 2 ore (easycard inclusa)



I corsi partiranno con un minimo di 3 iscritti fino ad un massimo di 6.

**Sul sito e sulla pagina FB di Easymamma,
tutti i dettagli dei laboratori a cui potersi iscrivere.**

easy-VELIERO: PRONTI a SALPARE!

Una nuova avventura per Easymamma e per Il Veliero di Milano Due, che uniscono le forze per dar vita a nuovi viaggi per tutta la famiglia!



PERCHÉ DI COMPLICATO NELLA VITA C'È TANTO ALTRO!

GLI INCONTRI GRATUITI

Mercoledì 12 marzo, ore 20.30

Mamme al lavoro!

Se, dopo essere stata «solo mamma», per forza o per volontà, ritorna la voglia di rimettersi in gioco e il desiderio di una realizzazione personale in più, oltre al sorriso dei propri piccoli, si è **pronte a rimettersi il coltello tra i denti per scendere in trincea a cercare un nuovo lavoro!**

Con **Valeria Occhini** si parlerà dei passi da compiere per «rimettersi sul mercato» al meglio.



Mercoledì 19 marzo, ore 14.30 e 20.30

Allergie? Omeopatia libera tutti!

La primavera è alle porte e, insieme a tante cose belle, porta con sé un problema ormai comune a tanti, bambini e adulti: **le allergie!** Insieme alla **Dottressa Adele Casella**, della farmacia di Milano Due di Segrate Servizi, parleremo dei **rimedi omeopatici migliori** per affrontare al meglio il problema. Vi aspettiamo **sia al pomeriggio che alla sera!**



Mercoledì 26 marzo, ore 19.30

Let's party!!!

...ma per benino! Con noi **Debora e Liliana**, le nostre cake designer di **De..Li..cake**, **Alessandra**, la super party planner di **Love 4 details**, e **Federica**, mamma creativa con tante idee da farci vedere! E mentre le mamme assaggiano, prendono appunti, aperitivano, i bimbi giocano in una sala tutta per loro!



PER SAPERNE DI PIÙ...

CAKE DESIGN CHE PASSIONE

Dalla più semplice decorazione di cup cake a tema, alla decorazione delle torte più golose, **l'arte del cake design con Debora Polisen e Liliana Barina di De.Li.Cake.. non è mai stata così semplice da apprendere**, con laboratori tutti da provare!

PROGETTO LAVORO

Con la nostra esperta **Valeria Occhini**, quattro **laboratori serali, a piccoli gruppi, per approfondire i temi più importanti nella ricerca di un nuovo impiego:** «Il mio profilo», «Il mio bilancio di competenze», «I canali da utilizzare», «Il colloquio di selezione».

Sul sito e sulla pagina FB di Easymamma, tutti i dettagli dei laboratori a cui potersi iscrivere.

QUI CUCINO ANCH'IO!

LABORATORI DI «CUCINA CREATIVA» a QUATTRO MANI

(Dai 2 ai 5 ANNI, IN COMPAGNIA DI MAMMA O PAPÀ)

Andare a fare la spesa e cucinare sono esperienze che caratterizzano il gioco dei bambini dai 2 anni in poi. I bimbi imitano esperienze vissute a casa, le arricchiscono e le trasformano attraverso nuove azioni, le articolano attraverso nuove parole, le elaborano mostrando le loro emozioni. Allo stesso tempo, **il pasticciare non ha età** e, qualsiasi proposta che includa materiale da sperimentare, è accolta da piccoli e grandi con entusiasmo.

Questo laboratorio vuole essere la possibilità di **far prendere vita al "gioco simbolico" in cucina:** luogo domestico per eccellenza, profumato, ricco di curiosi stimoli per i bambini, a volte, purtroppo, a loro poco accessibile dentro le mura di casa.

L'obiettivo di questi 4 incontri a 4 mani, non sarà il "confezionare il prodotto", ma il **"fare insieme"** a mamma o papà. Partendo dalla singola esperienza, attraverso la conoscenza dei diversi cibi, i bambini metteranno in gioco i loro sensi sentendosi liberi di sperimentare, manipolare e... assaggiare!

Sabato 22 marzo, ore 10.30

Biscottiamo!

Uova, zucchero, farina e poi... mani in pasta!

Sabato 12 aprile, ore 10.30

Tramezzini mon amour

Tanti ingredienti da mixare con la fantasia!

Sabato 10 maggio, ore 10.30

A me la frutta...mi piace!

Giochiamo con i colori, i sapori e le consistenze della frutta di stagione

Sabato 24 maggio, ore 10.30

Fantasia...nel piatto

Perché il cibo oltre che buonissimo può anche diventare bellissimo!

Con Mara Bilanzuoli.

€ 25 (genitore + 1 bambino)

€ 35 (genitore + 2 bambini)

I laboratori partiranno con un minimo di 5 coppie genitore/bambino per un massimo di 10 coppie.

