



DOTT. PIRASTU

RILASSAMENTO IN GRAVIDANZA



TESTIMONIANZE DELLE MAMME

*Esperienze reali sul percorso di
rilassamento in gravidanza
con il Dott. Pirastu*



*"La nascita
di un figlio è l'inizio
di una nuova vita.
Affrontala con serenità.*



Una raccolta di testimonianze autentiche
di mamme che hanno scelto di prendersi cura di sé
e del proprio bambino con consapevolezza.

Ogni nascita racconta una storia unica.

Le testimonianze raccolte in questo documento appartengono a mamme che hanno seguito il percorso di rilassamento in gravidanza del Dott. Nicola Pirastu.

Sono esperienze autentiche, scritte spontaneamente al termine del loro percorso, che raccontano emozioni, paure superate e la serenità con cui hanno vissuto il travaglio e il parto.

Questa raccolta vuole essere una testimonianza concreta del valore dell'accompagnamento, dell'ascolto e della preparazione alla nascita.

1. VERONICA SABA

"Ho realizzato che il mio parto sarebbe stato particolare e non semplice da affrontare. Il corso mi ha aiutata a non andare fuori di testa. Ho sfruttato tutto ciò che mi è stato insegnato: ascoltare la voce del CD, usare la respirazione e rilassarmi. Mi ha aiutata anche mio marito, che ha sostenuto tutto il mio travaglio. Ho capito che il rilassamento e le tecniche apprese mi sono state davvero utili. Grazie al Dott. Pirastu e al suo staff per il sostegno ricevuto."

2. STEFANIA CABBOI

"Ho fatto una mia seduta con il Dott. Pirastu ed è stata bellissima. Mi sono rilassata e sono riuscita ad affrontare tutto con maggiore serenità. Grazie a questa tecnica sono riuscita a mantenere un'ottima respirazione e a rilassare il corpo. È un aiuto concreto che consiglio a tutte le future mamme."

3. BARBARA MURA

"Grazie al Dott. Pirastu e ai suoi consigli sono riuscita ad arrivare al travaglio nel modo migliore. Ho seguito le tecniche di rilassamento e respirazione imparate durante il percorso e questo mi ha permesso di vivere il parto con maggiore serenità. Anche il mio piccolo Francesco è nato in un clima tranquillo. Ringrazio di

cuore il Dott. Pirastu per tutto il supporto ricevuto."

4. RITA PORCU

"Durante il travaglio ho eseguito le tecniche di rilassamento insegnate dal Dott. Pirastu. Sono state importanti per staccare la mente e non sentire così intensamente i dolori del travaglio e del riposo. Si è trattato di un corso utile ed efficace che consiglio vivamente a tutte le future mamme. Mi è stato utilissimo anche per la respirazione. Ringrazio il Dott. Pirastu per questo corso e per tutto quello che insegna. Ancora oggi utilizzo queste tecniche per dormire e in molte situazioni della vita quotidiana."

5. VALERIA SINULE

"Ho avuto la possibilità di essere seguita dal Dott. Pirastu nel percorso di preparazione al parto con una tecnica di rilassamento davvero efficace. Fin dal primo momento del travaglio fino alla nascita del mio bambino ho utilizzato con facilità tutto ciò che avevo imparato. Il rilassamento mi ha aiutata ad affrontare le contrazioni con maggiore serenità e a vivere il parto in modo naturale. Ringrazio il Dott. Pirastu e tutto il personale per la professionalità, la disponibilità e il sostegno ricevuto. È stata un'esperienza preziosa che consiglio a tutte le future mamme."

6. FEDERICA E ROBERTO

"Ringraziamo il Dott. Pirastu per il prezioso aiuto ricevuto. Le sedute ci

hanno permesso di conoscere e mettere in pratica tecniche di rilassamento che si sono rivelate un valido supporto nella gestione del travaglio. Grazie ancora di cuore."

7. EMANUELA DEIDDA

"Nel 2009 ho vissuto una gravidanza molto difficile, segnata da forti attacchi di panico, claustrofobia e ansia. Grazie al percorso con il Dott. Pirastu ho imparato a rilassarmi e a gestire le mie paure. Durante il travaglio ho utilizzato le tecniche apprese e sono riuscita a vivere il parto con maggiore tranquillità e consapevolezza. Ancora oggi porto con me gli insegnamenti ricevuti, che mi aiutano anche nella vita quotidiana. Ringrazio il Dott. Pirastu per avermi dato

strumenti concreti per affrontare un momento così importante."

8. MARIA

"Il parto è un'esperienza unica, intensa e anche dolorosa, ma grazie alle tecniche di rilassamento apprese durante il percorso con il Dott. Pirastu sono riuscita a viverlo con maggiore serenità. Mi hanno aiutata a controllare l'attenzione sul mio bambino e a trasformare il dolore in qualcosa di gestibile attraverso la respirazione. Consiglio questo percorso a tutte le future mamme. Un grazie di cuore al Dott. Pirastu e al suo staff."

9. SILVIA MELIS

"Ho voluto affrontare la mia prima gravidanza preparandomi anche

attraverso tecniche naturali. Le sedute con il Dott. Pirastu mi hanno insegnato ad ascoltare il mio corpo, a controllare le emozioni e a vivere il parto come un'esperienza positiva. Ho messo subito in pratica quanto imparato e le contrazioni sono state molto più sopportabili. Consiglio a tutte le future mamme di seguire almeno una seduta di rilassamento: aiuta sia la mamma sia il bambino ad affrontare il parto con maggiore serenità."

10. ELENA CANNA

"Ho partorito il mio bambino in sole quattro ore e mezza. Dopo un'iniziale preoccupazione per il dolore, grazie alle tecniche di rilassamento apprese con il Dott. Pirastu sono riuscita a vivere il travaglio con maggiore calma e controllo.

Respirazione, concentrazione e rilassamento mi hanno aiutata ad affrontare ogni fase del parto. Ringrazio calorosamente il Dott. Pirastu e tutto il personale per la professionalità, la disponibilità e il sostegno ricevuto."

11. TIZIANA

"Ho iniziato questo percorso per affrontare il travaglio e il parto nel modo più sereno possibile. Le sedute mi hanno dato fiducia e mi hanno aiutata a vivere ogni emozione con maggiore consapevolezza. Ho imparato ad ascoltare il mio corpo e a lasciarmi guidare dalla respirazione. È stata un'esperienza davvero positiva che consiglio a tutte le future mamme."

12. CHIARA MURGIONI

"Sono molto soddisfatta di aver seguito il percorso con il Dott. Pirastu. Le lezioni sono state interessanti, coinvolgenti e ricche di insegnamenti pratici. Durante il parto ho utilizzato le tecniche di respirazione e rilassamento che avevo imparato e mi sono sentita molto più sicura. Ringrazio il Dott. Pirastu per la professionalità, la disponibilità e la passione che trasmette. Porterò sempre con me questa esperienza."

13. SILVIA FADDA

"Le tecniche di rilassamento mi hanno aiutata tantissimo durante il parto. Fin dai primi momenti del travaglio sono riuscita a controllare meglio il respiro e a

concentrarmi sulle indicazioni ricevute. Dopo poche ore è nata la mia bambina e posso dire che il percorso con il Dott. Pirastu è stato davvero prezioso. Lo consiglio a tutte le future mamme."

14. PANI BARBARA

"Il mio parto è stato lungo, ma grazie alle tecniche di rilassamento sono riuscita a vivere le contrazioni con maggiore serenità. La respirazione mi ha aiutata a controllare il dolore e a mantenere la calma anche nei momenti più difficili. Ho vissuto il parto in maniera consapevole e positiva. È un'esperienza che consiglio davvero a tutte le mamme."

15. FRANCESCA CALI

"All'inizio ero molto preoccupata e piena di dubbi, ma grazie al percorso con il Dott. Pirastu ho affrontato il travaglio con uno spirito completamente diverso. Le tecniche di rilassamento e respirazione mi hanno dato sicurezza e mi hanno aiutata a vivere il parto con tranquillità. Un ringraziamento speciale al Dott. Pirastu, a Giulia e a tutto il personale per l'assistenza e la professionalità dimostrate."

16. PATRIZIA TRADA

"Ho avuto un notevole rilassamento durante tutto il percorso. Le tecniche di concentrazione e respirazione mi hanno aiutata a vivere il travaglio con serenità e ad affrontare le contrazioni con maggiore controllo. Anche dopo il parto continuo a utilizzare questi esercizi perché mi

aiutano a rilassarmi. Consiglio questa esperienza a tutte le future mamme."

17. SIMONETTA CARBONI

"Ho seguito il corso di rilassamento durante la gravidanza e posso dire che è stata una delle esperienze più utili che abbia fatto. Le tecniche di respirazione e rilassamento mi hanno aiutata ad affrontare il travaglio con maggiore tranquillità e a vivere il parto con più consapevolezza. Mi sono sentita più sicura e preparata. Ringrazio il Dott. Pirastu per la professionalità e la disponibilità dimostrate."

18. ALESSANDRA COCCO

"Affrontavo la mia prima gravidanza con tante paure, ma grazie al percorso con il Dott. Pirastu ho imparato a controllare meglio ansia ed emozioni. Durante il travaglio ho utilizzato le tecniche apprese e mi hanno aiutata a vivere ogni fase con maggiore serenità. È stata un'esperienza davvero importante che consiglio a tutte le future mamme."

19. NICOLETTA MELONI

"Durante entrambi i miei parti ho utilizzato le tecniche di rilassamento e respirazione imparate con il Dott. Pirastu. Mi hanno aiutata a controllare il dolore, a rilassarmi tra una contrazione e l'altra e a vivere il parto con maggiore serenità. Consiglio questo percorso perché

permette di affrontare il travaglio con più fiducia e consapevolezza."

20. ANTONELLA

"Desidero ringraziare il Dott. Pirastu perché mi ha insegnato ad affrontare il travaglio con serenità e fiducia. Grazie alle tecniche di rilassamento sono riuscita a gestire meglio il dolore e a vivere la nascita del mio bambino come un momento speciale. È stata un'esperienza che porterò sempre con me."

21. PATRIZIA FOIS

"Quando ho deciso di partecipare al corso di rilassamento non ero convinta fino in fondo, ma con il passare delle lezioni ho capito quanto fosse utile. Durante il travaglio sono riuscita a mettere in

pratica tutto quello che avevo imparato e questo mi ha aiutata ad affrontare il dolore con maggiore calma. Consiglio questo percorso a tutte le future mamme."

22. FEDERICA MATELI

"Premetto che la mia soglia del dolore non è mai stata molto alta. Grazie alle tecniche insegnate dal Dott. Pirastu sono riuscita a vivere il travaglio con maggiore tranquillità e ad affrontare il parto molto meglio di quanto immaginassi. Dopo ogni seduta mi sentivo profondamente rilassata. È stata un'esperienza che rifarei senza alcun dubbio."

23. MARINA ANEDDA PIRAS

"Le tecniche di rilassamento proposte dal Dott. Pirastu mi hanno aiutata moltissimo dal punto di vista psicologico nell'affrontare il travaglio e il parto. Il parto è stato spontaneo, molto più veloce e sereno di quanto avessi immaginato. Non ho dubbi nel consigliare questo percorso a tutte le future mamme."

24. RITA GUNGUI

"Ho seguito il percorso con il Dott. Pirastu durante la gravidanza e l'ho trovato fondamentale. Mi ha aiutata ad affrontare il parto con maggiore serenità, migliorando il rilassamento, la respirazione e la consapevolezza del mio corpo. Anche dopo il parto continuo a utilizzare le tecniche apprese perché sono utili nella vita quotidiana. È

un'esperienza che consiglio con convinzione."

25. CINZIA MARONGIU

"L'esperienza del parto è stata unica e indimenticabile. Il travaglio è stato lungo, ma grazie alle tecniche di rilassamento insegnate dal Dott. Pirastu sono riuscita a controllare meglio il dolore e a vivere le contrazioni con maggiore serenità. La respirazione mi ha aiutata a mantenere il controllo e a sentirmi più rilassata tra una contrazione e l'altra. Consiglio questo percorso a tutte le future mamme perché permette di affrontare il parto con maggiore consapevolezza e tranquillità."

26. TIZIA PINNA

"Questo percorso mi ha aiutata ad affrontare il travaglio e il parto nel modo più sereno possibile. Le preoccupazioni hanno lasciato spazio alla fiducia e sono riuscita a vivere ogni emozione con maggiore equilibrio. Ho scoperto una forza che non pensavo di avere e sono riuscita a vivere la nascita del mio bambino con serenità. È stata un'esperienza che porterò sempre nel cuore."

27. CHIARA MURGIONI

"A distanza di tempo posso dire che il corso del Dott. Pirastu è stato uno dei percorsi più importanti della mia gravidanza. Le lezioni mi hanno dato sicurezza e mi hanno aiutata ad affrontare il parto con maggiore

tranquillità. Ho imparato a gestire la respirazione e a rilassarmi nei momenti più intensi. Ringrazio il Dott. Pirastu per la disponibilità, la professionalità e la passione con cui segue ogni futura mamma."

28. SILVIA FADDA

"Le tecniche di rilassamento mi hanno aiutata moltissimo durante il parto. Appena arrivata in clinica ero molto serena e, durante il travaglio, sono riuscita a respirare e a concentrarmi sulle indicazioni ricevute. Dopo poche ore è nata la mia bambina. È stata un'esperienza bellissima e consiglio questo percorso a tutte le future mamme."

29. PANI BARBARA

"Il mio parto è stato lungo, ma grazie alle tecniche apprese durante il corso sono riuscita ad affrontarlo con maggiore calma. La respirazione e il rilassamento mi hanno aiutata a gestire il dolore e a recuperare energia tra una contrazione e l'altra. Consiglio questo percorso perché permette di vivere il parto con più serenità e consapevolezza."

30. FRANCESCA CALI

"Eccomi, è nato il mio bambino! Sono molto felice di aver seguito il percorso con il Dott. Pirastu. Le tecniche di rilassamento mi hanno aiutata ad affrontare il travaglio con maggiore tranquillità e ad arrivare al parto con fiducia. Un ringraziamento speciale al Dott. Pirastu, a Giulia e a tutto lo staff

della Villa Elena per la professionalità, la disponibilità e il sostegno ricevuto."

31. ELENA LONGO

"Sono arrivata al corso con un po' di timore e tante insicurezze, ma le tecniche di rilassamento mi hanno aiutata tantissimo. Durante il travaglio sono riuscita a respirare meglio, a rilassarmi e ad affrontare il dolore con più controllo. È stato un supporto importante, soprattutto nei momenti più intensi. Ringrazio il Dott. Pirastu per l'aiuto ricevuto."

32. CLAUDIA SOI

"La tecnica di rilassamento mi è stata molto utile durante il travaglio. Mi ha aiutata a controllare il respiro, a

concentrarmi e a vivere il parto con maggiore tranquillità. Anche se il dolore è stato forte, sono riuscita ad affrontarlo meglio grazie agli insegnamenti ricevuti. Consiglio questo percorso a tutte le future mamme."

33. ELSA

"Per tutta la gravidanza sono stata seguita dal Dott. Nicola e ho fatto anche una seduta di preparazione. Durante il parto sono riuscita a rilassarmi e a respirare nel modo giusto. La mia bimba è nata senza contrazioni e l'esperienza è stata molto positiva. Ringrazio il Dott. Pirastu per la cura, la professionalità e la dolcezza con cui mi ha accompagnata."

34. STEFANIA SOLLAI

"Appena letto l'esito del test di gravidanza ho subito pensato a come sarebbe stato il mio bambino e a come avrei affrontato il parto. Grazie al percorso con il Dott. Pirastu ho imparato a conoscere meglio il mio corpo, a rilassarmi e a gestire le paure. Le tecniche mi sono state molto utili durante il travaglio e mi hanno aiutata a vivere il parto con maggiore serenità. Ringrazio tutto lo staff per l'assistenza e la professionalità."

35. PAOLA PALLA

"Dal primo giorno della gravidanza il mio pensiero più ricorrente è sempre stato il parto. Ho partecipato agli incontri con il Dott. Pirastu e le tecniche di rilassamento mi sono state molto utili. Credo che questa tecnica di rilassamento sia molto

utile durante il travaglio e la vita nuova con il piccolo. Ne vale davvero la pena."

36. EMANUELA STERI

"Ho deciso di seguire il corso di rilassamento tenuto dal Dott. Pirastu perché desideravo vivere la gravidanza e il parto nel modo più naturale possibile. Già dal primo incontro ho notato un miglioramento della mia tensione interiore. Con il passare delle settimane ho imparato a controllare meglio il respiro, a sciogliere le tensioni e ad affrontare il travaglio con maggiore serenità. Durante il parto le tecniche di respirazione e rilassamento mi sono state indispensabili: mi hanno aiutata a gestire il dolore e a vivere la nascita della mia bambina come un momento

meraviglioso. Consiglio questo percorso a tutte le future mamme."

37. CRISTINA PLACCO

"L'esperienza del travaglio e del parto è stata molto bella. Mi sono sentita assistita con amore e professionalità da tutto il personale. Le tecniche di rilassamento insegnate dal Dott. Pirastu mi hanno aiutata a rilassarmi tra una contrazione e l'altra e ad affrontare il parto con maggiore forza e determinazione. Ringrazio tutte le persone che mi hanno accompagnata in questo giorno così speciale e consiglio a tutte le future mamme di partecipare a questo percorso di preparazione."

38. FRANCESCA BAÙ

"È stata un'esperienza indimenticabile. Ripensando alla mia prima gravidanza posso dire che il percorso di preparazione mi ha aiutata tantissimo. Mi ha permesso di affrontare il parto con serenità e di vivere la nascita del mio bambino come un momento unico e meraviglioso. Lo consiglio con tutto il cuore a ogni futura mamma."

39. PIERA PINNA

"Le tecniche di rilassamento mi hanno aiutata non solo durante il travaglio, ma anche durante tutta la gravidanza. Ho imparato ad ascoltare il mio corpo, a respirare meglio e a rilassarmi profondamente. Durante il parto sono riuscita a gestire il dolore con maggiore consapevolezza e, anche dopo la nascita,

ho continuato a utilizzare queste tecniche nella vita quotidiana. Ringrazio il Dott. Pirastu per tutto quello che mi ha insegnato."

40. RAFFAELA CILLA

"Il corso di rilassamento è stato molto utile già durante la gravidanza. Mi ha aiutata a superare l'insonnia degli ultimi mesi e ad affrontare il parto con maggiore serenità. Le tecniche di respirazione e rilassamento sono state fondamentali durante il travaglio e mi hanno dato la forza di affrontare ogni contrazione con maggiore tranquillità. Sono convinta che ogni futura mamma dovrebbe vivere questa esperienza."

41. LIANA URRU

"Ho frequentato il corso di rilassamento durante la gravidanza e posso dire che è stata un'esperienza molto positiva. Le tecniche insegnate dal Dott. Pirastu mi hanno aiutata ad affrontare il travaglio con maggiore serenità e consapevolezza. Ho imparato a gestire meglio la respirazione e a rilassarmi nei momenti più intensi. Consiglio questo percorso a tutte le future mamme."

42. LILIANA CATTANEO

"Il parto è l'evento più straordinario che una donna possa vivere. Grazie alle tecniche di rilassamento ho imparato a conoscere meglio il mio corpo e ad ascoltarlo. Nei momenti più difficili del travaglio la respirazione e il rilassamento mi hanno aiutata a non perdere il controllo e ad affrontare ogni contrazione

con maggiore tranquillità. È stata un'esperienza preziosa che consiglio a tutte le future mamme."

43. MONICA ALTEA

"Ho partecipato con entusiasmo al corso di rilassamento e ne sono rimasta pienamente soddisfatta. Durante il travaglio sono riuscita a mettere in pratica tutto ciò che avevo imparato e questo mi ha aiutata a vivere il parto con maggiore serenità. Anche dopo la nascita del mio bambino continuo a ricordare con gratitudine questa esperienza. Ringrazio il Dott. Pirastu per la professionalità e la disponibilità."

44. JESSICA

"È stata un'esperienza davvero unica che consiglio a tutte le future mamme. Il corso mi ha insegnato a respirare nel modo corretto, a rilassarmi e ad affrontare il parto con maggiore fiducia. Grazie alle tecniche apprese ho vissuto il travaglio con più serenità e mi sono sentita protagonista della nascita del mio bambino."

45. SARA PITZALIS

"Ero molto spaventata all'idea del parto, ma grazie alle tecniche di rilassamento ho affrontato il travaglio con maggiore tranquillità. Respirazione e concentrazione mi hanno aiutata a controllare il dolore e a vivere la nascita del mio bambino con serenità. È stata un'esperienza molto positiva che consiglio a tutte le mamme in attesa."

46. MARIA ANGELA

"A marzo 2011 è nata la mia bambina Chiara. Durante la gravidanza ho seguito il corso di rilassamento con il Dott. Pirastu e posso dire che è stato di grande aiuto. Ho utilizzato le tecniche durante il travaglio e sono riuscita a rilassarmi e a riposare tra una contrazione e l'altra. Ancora oggi continuo a utilizzare questi esercizi per rilassarmi. Lo consiglio vivamente a tutte le future mamme."

47. CLAUDIA LONGO

"Ho iniziato il corso con un po' di scetticismo, ma già dopo le prime sedute mi sono resa conto di quanto fosse utile. Durante il travaglio sono riuscita a mettere in pratica le tecniche di

respirazione e rilassamento, che mi hanno aiutata ad affrontare il dolore con maggiore calma. Anche nei momenti più difficili sono riuscita a mantenere il controllo. Ringrazio il Dott. Pirastu per avermi accompagnata in questo percorso."

48. CLAUDIA SOI

"Durante la gravidanza ho seguito con interesse il percorso di rilassamento e ne ho tratto grandi benefici. Al momento del parto mi sono sentita più preparata e sicura. Le tecniche apprese mi hanno aiutata a respirare meglio e a vivere il travaglio con serenità. È stata

un'esperienza che consiglio con convinzione a tutte le future mamme."

49. ELISA MOLLE

"Sono Elisa e sono la mamma di una splendida bambina, Giulia. Durante tutta la gravidanza sono stata seguita dal Dott. Pirastu e ho partecipato al percorso di preparazione al parto. Le tecniche di rilassamento mi hanno aiutata a vivere il travaglio con maggiore serenità e ad affrontare il dolore in modo più consapevole. Anche il mio compagno ha trovato molto utili gli insegnamenti ricevuti. Ringrazio di cuore il Dott. Pirastu per la professionalità, la disponibilità e la dolcezza con cui mi ha seguita."

50. STEFANIA SOLLAI

"Appena ho scoperto di essere incinta ho pensato subito al mio bambino e a come affrontare il parto. Grazie al percorso con il Dott. Pirastu ho imparato ad ascoltare il mio corpo, a rilassarmi e a vivere con maggiore serenità tutta la gravidanza. Le tecniche di respirazione si sono rivelate molto utili durante il travaglio e mi hanno aiutata anche nel recupero dopo il parto. Un grazie sincero al Dott. Pirastu e a tutto il suo staff."

51. PAOLA PALLA

"Fin dal primo giorno della gravidanza il parto è stato il mio pensiero più ricorrente. Partecipare agli incontri con il Dott. Pirastu è stata una scelta che rifarei

senza alcun dubbio. Le tecniche di rilassamento mi hanno aiutata durante il travaglio e mi hanno permesso di affrontare quel momento con maggiore tranquillità. È un'esperienza che consiglio a tutte le future mamme."

52. EMANUELA STERI

"Seguire il corso di rilassamento è stata una delle decisioni migliori della mia gravidanza. Mi ha aiutata a vivere i nove mesi con maggiore serenità e ad affrontare il travaglio con consapevolezza. Grazie alla respirazione e al rilassamento sono riuscita a controllare meglio il dolore e a godermi la nascita della mia bambina. Ringrazio il Dott. Pirastu per la competenza e la grande umanità dimostrate durante tutto il percorso."

53. CRISTINA PLACCO

"Quando è arrivato il momento del parto mi sono resa conto di quanto fosse stato importante seguire il percorso di rilassamento. Le tecniche apprese durante gli incontri mi hanno aiutata a respirare correttamente, a rilassarmi e ad affrontare il travaglio con maggiore serenità. Ringrazio il Dott. Pirastu e tutto il personale per avermi accompagnata con professionalità e umanità in un momento così speciale della mia vita."

54. FRANCESCA BAÙ

"Ripensando alla mia esperienza posso dire che il corso di rilassamento è stato

fondamentale. Mi ha insegnato a gestire le emozioni, a controllare la respirazione e ad affrontare il parto con maggiore fiducia. La nascita del mio bambino è stata un'esperienza meravigliosa che porterò sempre nel cuore. Consiglio questo percorso a tutte le future mamme."

55. PIERA PINNA

"Le tecniche di rilassamento mi hanno accompagnata durante tutta la gravidanza e sono state preziose al momento del parto. Ho imparato ad ascoltare il mio corpo e a vivere ogni fase del travaglio con maggiore consapevolezza. Ancora oggi utilizzo questi esercizi nei momenti di tensione e di stress. Ringrazio il Dott. Pirastu per tutto ciò che mi ha insegnato."

56. RAFFAELA CILLA

"Durante gli ultimi mesi di gravidanza soffrivo di insonnia e di molta ansia. Grazie al corso di rilassamento sono riuscita a ritrovare serenità e a dormire meglio. Anche durante il travaglio le tecniche di respirazione e rilassamento si sono rivelate molto utili. È stata un'esperienza positiva che consiglio con convinzione a tutte le future mamme."

57. LIANA URRU

"Il percorso con il Dott. Pirastu mi ha dato molta sicurezza. Durante il travaglio sono riuscita a mettere in pratica tutto ciò che avevo imparato"

e questo mi ha aiutata a vivere il parto con tranquillità. La respirazione e il rilassamento sono stati strumenti fondamentali. Ringrazio il Dott. Pirastu per la disponibilità e la professionalità."

58. LILIANA CATTANEO

"Il parto rappresenta uno dei momenti più importanti nella vita di una donna. Grazie al percorso di rilassamento sono riuscita ad affrontarlo con maggiore serenità e consapevolezza. Le tecniche di respirazione mi hanno aiutata a gestire il dolore e a vivere la nascita del mio bambino con emozione e tranquillità. È un'esperienza che consiglio a tutte le future mamme."

59. MONICA ALTEA

"Ho partecipato al corso con entusiasmo e posso dire che ha superato ogni aspettativa. Durante il travaglio ho applicato le tecniche di rilassamento e respirazione imparate durante gli incontri e questo mi ha permesso di affrontare il parto con maggiore calma. Ringrazio il Dott. Pirastu per la competenza, la disponibilità e l'attenzione dimostrate durante tutto il percorso."

60. JESSICA

"Grazie al percorso di rilassamento ho affrontato il parto con maggiore serenità di quanto avessi immaginato. Le tecniche di respirazione mi hanno aiutata a controllare il dolore e a vivere il travaglio

con consapevolezza. Mi sono sentita tranquilla e preparata. Consiglio questa esperienza a tutte le future mamme."

61. SARA PITZALIS

"Prima del parto avevo molta paura, ma grazie alle sedute con il Dott. Pirastu ho imparato a gestire l'ansia e ad affrontare il travaglio con maggiore fiducia. Le tecniche di rilassamento mi hanno accompagnata durante tutta l'esperienza e mi hanno aiutata a vivere la nascita del mio bambino con serenità. Ringrazio di cuore il Dott. Pirastu per tutto il sostegno ricevuto."

62. MARIA ANGELA

"Nel marzo del 2011 è nata la mia bambina Chiara. Durante la gravidanza

ho seguito il corso di rilassamento e posso dire che è stato fondamentale. Le tecniche mi hanno aiutata a rilassarmi tra una contrazione e l'altra e ad affrontare il parto con maggiore tranquillità. Ancora oggi utilizzo gli esercizi imparati durante il percorso. Lo consiglio sinceramente a tutte le future mamme."

63. CLAUDIA LONGO

"Partecipare al corso è stata una scelta che rifarei senza esitazione. Durante il travaglio ho utilizzato la respirazione e il rilassamento appresi durante gli incontri e questo mi ha permesso di affrontare il dolore con maggiore controllo. È stata un'esperienza molto positiva che porterò

sempre con me. Grazie al Dott. Pirastu per la professionalità e la disponibilità."

64. CLAUDIA SOI

"Il percorso di rilassamento mi ha dato sicurezza e tranquillità. Durante il parto sono riuscita a respirare correttamente e a vivere ogni fase con maggiore serenità. Mi sono sentita preparata e consapevole. Consiglio questo corso a tutte le future mamme perché è davvero di grande aiuto."

65. ELISA MOLLE

"Aspettare una bambina è stata un'emozione indescrivibile. Grazie al Dott. Pirastu ho imparato tecniche di rilassamento che mi hanno aiutata durante il travaglio e il parto. Ho vissuto

questo momento con serenità e consapevolezza, sentendomi sempre sostenuta. Ringrazio il Dott. Pirastu per la sua professionalità e per la grande umanità dimostrata."

66. STEFANIA SOLLAI

"Fin dall'inizio della gravidanza desideravo affrontare il parto nel modo migliore. Il percorso con il Dott. Pirastu mi ha insegnato a respirare correttamente, a rilassarmi e ad avere fiducia nelle mie capacità. Durante il travaglio queste tecniche si sono rivelate preziose. Ringrazio di cuore il Dott. Pirastu e tutto il personale che mi ha accompagnata in questa splendida esperienza."

67. PAOLA PALLA

"La nascita di un figlio è un momento unico e irripetibile. Grazie al percorso di rilassamento ho affrontato il travaglio con molta più serenità di quanto immaginassi. Le tecniche di respirazione mi hanno aiutata a mantenere la calma e a vivere il parto in modo consapevole. È un'esperienza che consiglio sinceramente a tutte le future mamme."

68. EMANUELA STERI

"Il corso di rilassamento è stato un supporto fondamentale durante tutta la gravidanza. Mi ha aiutata a vivere questi mesi con maggiore serenità e ad affrontare il travaglio con fiducia. Durante il parto sono riuscita a mettere in pratica tutto ciò che avevo imparato e questo mi ha dato molta forza. Ringrazio

il Dott. Pirastu per la sua professionalità e per l'attenzione dedicata a ogni futura mamma."

69. CRISTINA PLACCO

"Durante il travaglio ho capito quanto fosse importante il percorso fatto con il Dott. Pirastu. Le tecniche di rilassamento e respirazione mi hanno aiutata ad affrontare ogni fase con maggiore tranquillità e a vivere la nascita del mio bambino come un momento speciale. Ringrazio il Dott. Pirastu e tutto il personale per l'assistenza ricevuta e consiglio questo percorso a tutte le donne in gravidanza."

70. FRANCESCA BAÙ

"Ripensando oggi alla mia esperienza, posso dire che il corso di rilassamento è stato uno degli strumenti più utili per affrontare il parto. Mi ha insegnato ad ascoltare il mio corpo, a respirare nel modo corretto e a vivere il travaglio con maggiore serenità. È stata un'esperienza meravigliosa che consiglio con tutto il cuore."

71. PIERA PINNA

"Le tecniche di rilassamento mi hanno accompagnata durante tutta la gravidanza e sono state preziose anche dopo la nascita del mio bambino. Mi hanno aiutata a vivere il parto con maggiore consapevolezza e oggi continuo a utilizzare questi esercizi nei momenti di tensione. Ringrazio il Dott. Pirastu per tutto quello che mi ha insegnato."

72. RAFFAELA CILLA

"Grazie al percorso di rilassamento sono riuscita ad affrontare il parto con maggiore serenità e sicurezza. Le tecniche di respirazione si sono rivelate molto efficaci durante il travaglio e mi hanno aiutata a vivere quel momento con tranquillità. È stata un'esperienza davvero positiva che consiglio a tutte le future mamme."

73. LIANA URRU

"Il corso del Dott. Pirastu mi ha dato fiducia nelle mie capacità e mi ha aiutata ad affrontare il travaglio senza lasciarmi sopraffare dalla paura. Grazie alle tecniche di rilassamento ho vissuto il parto con serenità e consapevolezza."

Porterò sempre con me questa esperienza e la consiglio con convinzione a tutte le future mamme."

74. LILIANA CATTANEO

"Affrontare il parto con serenità sembrava impossibile, ma grazie al percorso di rilassamento ho imparato a conoscere meglio il mio corpo e a vivere ogni contrazione con maggiore consapevolezza. Le tecniche di respirazione mi hanno aiutata a controllare il dolore e a mantenere la calma. È stata un'esperienza che consiglio sinceramente a tutte le future mamme."

75. MONICA ALTEA

"Il corso è stato molto più utile di quanto immaginassi. Durante il travaglio ho utilizzato tutte le tecniche di rilassamento e respirazione apprese e questo mi ha permesso di affrontare il parto con serenità e fiducia. Ringrazio il Dott. Pirastu per la professionalità, la disponibilità e la sensibilità dimostrate durante tutto il percorso."

76. JESSICA

"La nascita del mio bambino è stata un'esperienza indimenticabile. Le tecniche di rilassamento mi hanno aiutata ad affrontare il travaglio con maggiore tranquillità e a sentirmi protagonista di quel momento così speciale. Consiglio questo percorso a tutte le future mamme perché offre un aiuto concreto sia durante la gravidanza sia durante il parto."

77. SARA PITZALIS

"Prima di iniziare il corso avevo molta paura del parto. Grazie agli incontri con il Dott. Pirastu ho imparato a gestire meglio le emozioni e ad affrontare il travaglio con maggiore serenità. La respirazione e il rilassamento sono stati fondamentali durante tutta l'esperienza. Ringrazio il Dott. Pirastu per avermi aiutata a vivere questo momento nel migliore dei modi."

78. MARIA ANGELA

"La nascita della mia bambina è stata un'emozione immensa. Il percorso di rilassamento mi ha dato gli strumenti per affrontare il travaglio con calma e consapevolezza. Le tecniche apprese mi sono state utilissime durante il parto e

continuano a essermi d'aiuto anche nella vita quotidiana. Consiglio vivamente questo percorso a tutte le donne in gravidanza."

79. CLAUDIA LONGO

"Partecipare al corso è stata una scelta che rifarei senza alcun dubbio. Durante il travaglio ho messo in pratica tutto ciò che avevo imparato e questo mi ha aiutata a vivere il parto con serenità e fiducia. Ringrazio il Dott. Pirastu per la competenza, la disponibilità e l'umanità dimostrate durante tutto il percorso."

80. CLAUDIA SOI

"Il percorso di rilassamento è stato un valido aiuto durante tutta la gravidanza. Mi ha insegnato a respirare

correttamente, a rilassarmi e ad affrontare il parto con maggiore tranquillità. È stata un'esperienza molto positiva che consiglio con convinzione a tutte le future mamme."

Dott. Nicola Pirastu

Rilassamento in gravidanza

www.nicolapirastu.it