

La formazione propone approfondimenti pratici e teorici per gestire classi di yoga prenatale in piena sicurezza e consapevolezza dell'importanza del momento. Il corso è pensato per tutti gli insegnanti di Yoga che vogliono imparare ed insegnare classi di Yoga Pre e Postnatale, allieve in gravidanza che vogliono sviluppare una pratica consapevole e specifica, per tutti i professionisti di settore come ginecologi, ostetriche e accompagnatrici al parto, doule.

Cosa imparerai:

- a insegnare una classe in sicurezza a beneficio di tutte
- a riconoscere i cambiamenti fisiologici nei vari trimestri
- a condurre sessioni di asana, pranayama, mantra, kriya specifici per la donna in attesa
- a comprendere i profondi benefici dello yoga nella fase pre e post natale per il benessere della mamma e del bambino

Argomenti:

- _ Anatomia legata al parto e al post parto e cambiamenti fisiologici nella donna
- _ La mobilità del bacino e la biomeccanica nel parto
- _ Patologie e disturbi posturali tipici della gravidanza
- _ Nozioni di catene muscolari, sistema fasciale e connettivale di contenimento
- _ Recupero della postura corretta dopo il parto
- _ Relazione tra posture patologiche e infertilità
- _ Tecniche di respiro – Pranayama – Kriya – Mantra - Meditazione
- _ La metodologia dell'insegnamento e le sequenze
- _ Asana indicazioni e controindicazioni
- _ Tre trimestri: come adattare la pratica
- _ Yoga Nidra e rilassamento profondo
- _ Ayurveda e maternità
- _ Rimedi naturali e floriterapia per la donna e il bambino
- _ Shantala e massaggio in gravidanza
- _ Il massaggio tradizionale del neonato

- _Meridiani di induzione
- _Massaggio metamorfico
- _Mandala del parto – armonizzazione 5 elementi

Condotto da:

Marialaura Bonfanti - naturopata e counselor, doula, insegnante di yoga e meditazione (che si avvarrà della professionalità di un'ostetrica olistica e di un'osteopata).

Dove:

[hohm] street yoga – viale tunisia 38, Milano

Quando:

(Sabato 14:30 - 19:30 / Domenica 8:30 – 17:30)

26-27 gennaio

23-24 febbraio

22 marzo: sessione di Yoga Nidra serale

23-24 marzo

13-14 aprile

Costi e cancellazione:

750 full//680 early bird entro il 15 novembre + tessera associativa della scuola. Per prenotare il proprio posto è necessaria una caparra del 50% o di tutto il saldo, il restante andrà versato entro e non oltre il 15 dicembre.

Entro i 30gg dall'inizio del corso potrà essere richiesto il rimborso con una detrazione del 20% sul costo dell'intero corso, oltre tale data non è previsto alcun rimborso.