

- ◆ Caratteristiche e bisogni del corpo dopo
- ◆ Sperimentare il lavoro corporeo e capire il coinvolgimento anatomico
- ◆ Allungamento della colonna
- ◆ Il bacino, il perineo e gli addominali
- ◆ Le posizioni di scarico (declivio)
- ◆ Le 5 A amiche
- ◆ Progressioni di movimento ed integrazione delle proposte nei gesti quotidiani
- ◆ Organizzare incontri con mamme e bambin\*



- \* Aiuta a percepire e adattare i gesti quotidiani con rispetto
- \* Accompagna e sostiene la ripresa corporea nel dopo nascita
- \* Regola il tono muscolare
- \* Aiuta a contenere la distasi dei retti dell'addome
- \* Migliora l'umore
- \* Facilita la condivisione con altre donne



## Movimento dopo la Nascita

Con  
Brenda Lasala  
Laura Vergani

**MIPA Formazione**

**Corso di formazione in presenza**

**24, 25 e 26 giugno 2022**

**dalle 9 alle 18.30 - ad Ancona**

**Presso il Centro Nascere in Movimento**

[www.mipaonline.com](http://www.mipaonline.com)  
[iscrizioni@mipaonline.com](mailto:iscrizioni@mipaonline.com)