



- ◆ Percezione e consapevolezza corporea
- ◆ Mobilità del bacino e della cassa toracica per percepire come cambiano gli spazi
- ◆ Movimenti per accompagnare la gravidanza
- ◆ Le 4 posture e le loro varianti
- ◆ Le 5 A amiche
- ◆ Organizzare un corso, creare sessioni
- ◆ Sequenze, tempi e materiali



Aiuta a contenere l'aumento di peso



Aiuta a ridurre i problemi della pressione alta



Aiuta a prevenire il diabete gestazionale



Migliora la forma fisica



Migliora il sonno



Migliora l'umore

Movimento *in* Gravidanza

Con
Brenda Lasala
Laura Vergani

MIPA Formazione

Corso di formazione *in presenza*

3, 4 e 5 giugno 2022

dalle 9 alle 18.30 - ad Ancona

Presso il Centro Nascere in Movimento

www.mipaonline.com
iscrizioni@mipaonline.com