

MOVIMENTO DOPO la nascita

Corso online-live 24 ore



Corso rivolto a tutte le persone che per professione o interesse personale sono in contatto o vorrebbero esserlo con donne durante il periodo che va dal puerperio al nono mese dopo la nascita. Per chi vuole inserire una parte di lavoro corporeo durante gli incontri con le mamme nei diversi ambiti o proporre incontri interamente rivolti al movimento dopo la nascita.

La cura ed il movimento dopo la nascita per mamme e bambini.

8 incontri online-live di 3 ore ciascuno: 24 ore
Su piattaforma Zoom e 2 ore di lavoro personale per un totale di 26 ore. Si può mancare ad un solo incontro. Attestato di partecipazione di 26 ore.

Docenti: Laura Vergani Educatrice Perinatale. Acquaticità.
Brenda Lasala Educatrice del Movimento. Nascere in Movimento.
Laura e Brenda sono co-autrici libro *IN MOVIMENTO DOPO LA NASCITA* Red Edizioni

Costo: € .250 quota non soggetta a iva
MIPA Formazione: iscrizioni@mipaonline.com

8 INCONTRI - LUNEDÌ - OTT-NOV 2023

1. Lunedì 2 ottobre
2. Lunedì 9 ottobre
3. Lunedì 16 ottobre
4. Lunedì 23 ottobre
5. Lunedì 6 novembre
6. Lunedì 13 novembre
7. Lunedì 20 novembre
8. Lunedì 27 novembre

dalle
15.00
alle
18.00

- 1. Incontro:**
Formazione del gruppo.
Caratteristiche e peculiarità del puerperio. Il corpo dopo e le sue necessità.
- 2. Incontro:**
Movimento nella globalità del corpo. Le 5A Amiche. La sequenza per scendere e risalire: le strade più facili!
- 3. Incontro:**
La colonna vertebrale.
Movimento e salute nella quotidianità con applicazioni pratiche.
- 4. Incontro:**
Il bacino e le sue relazioni.
Perineo Superficiale.
- 5. Incontro:**
Il perineo profondo. Sfruttare le posizioni nuove che offrono l'interazione con il bambino e l'allattamento per percepire, attivare e prendersi cura del perineo nelle differenti posizioni
- 6. Incontro:**
I muscoli addominali. La diastasi dei retti dell'addome.
Coordinare in modo protettivo il perineo e gli addominali.
- 7. Incontro:**
Il gioco delle pressioni e il ruolo della respirazione. Apportare leggerezza.
- 8. Incontro:**
Organizzare incontri con mamme e bambini. Ambiente e materiali.

Durante l'incontro sono previste 2 esperienze corporee, una condivisione in sottogruppi e una parte teorica: metodologia, linguaggio, caratteristiche delle diverse proposte corporee e una base di anatomia per capire ed adattare i movimenti al corpo.