



- ◆ 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*
29, 30 settembre e 1 ottobre 2023

3 gg. dalle 9 alle 18.30, 24 ore complessive

Sede del corso: **Ancona**

Presso **Nascere in Movimento**

Costo del corso: €280 *(quota non soggetta a iva)*

www.mipaonline.com

iscrizioni@mipaonline.com