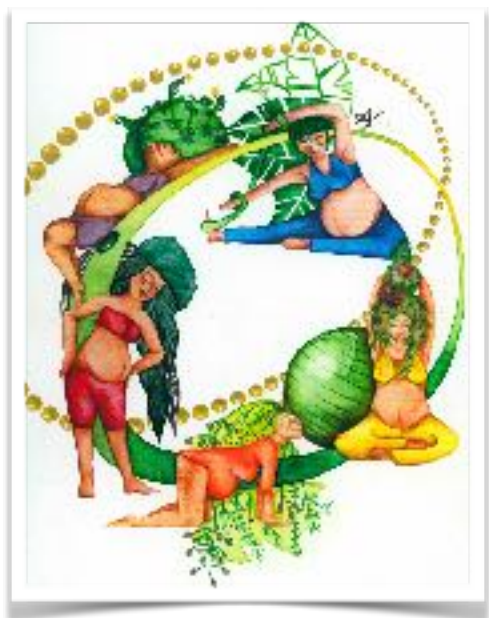


MIPA FORMAZIONE 2023

MOVIMENTO in GRAVIDANZA

Corso online-live - 24 ore



Corso rivolto a:
ostetriche,
operatori sanitari,
educatrici,
insegnanti di lavoro o
tecniche corporee.

Per chi vuole
organizzare un
percorso corporeo
o per chi vuole
includere proposte di
movimento durante gli
Incontri di
Accompagnamento
alla Nascita (IAN).

8 incontri online-live di 3 ore: 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 per 26 ore.

Docenti: Laura Vergani, Educatrice Perinatale. Acquaticità.
Brenda Lasala, Educatrice del Movimento. Nascere in Movimento.

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

1. Venerdì 17 febbraio 2023
2. Venerdì 24 febbraio
3. Venerdì 03 marzo
4. Venerdì 10 marzo
5. Venerdì 17 marzo
6. Venerdì 24 marzo
7. Venerdì 31 marzo
8. Venerdì 07 aprile

15.00
-
18.00

- 1. Incontro:**
Movimento Spontaneo. Linee Guida per il Movimento in Gravidanza.
- 2. Incontro:**
Bacino in movimento. La mobilità e gli spazi. La Sequenza. Come cambia il corpo in gravidanza. Prevenire alcuni disturbi.
- 3. Incontro:**
Movimento spontaneo con materiale. Triangolo Anteriore e Posteriore del perineo. Posizione *farfalla*.
- 4. Incontro:**
Perineo Superficiale. Glutei. Posizioni *carponi e rana*.
- 5. Incontro:**
Perineo Profondo. Prevenire la diastasi. Posizione *accovacciata*.
- 6. Incontro:**
Mobilità della cassa toracica e della colonna. La respirazione
- 7. Incontro:**
Le 4 posizioni principali e varianti. Movimento a terra.
- 8. Incontro:**
Movimento globale. Le 5 A amiche. Organizzare e valutare un corso. Quando, quali proposte corporee e come.

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