

- ◆ 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*



IL MOVIMENTO

- * Aiuta a percepire e ad 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

13, 14 e 15 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