MIPA FORMAZIONE 2024

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: €.260 quota non soggetta **a iva**
MIPA Formazione - iscrizioni@mipaonline.com

1. Lun.15 gennaio 2024
2. Lun. 22 gennaio
3. Lun. 29 gennaio
4. Lun. 5 febbraio
5. Lun.12 febbraio
6. Lun. 19 febbraio
7. Lun. 26 febbraio
8. Lun. 4 marzo

Lunedì
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* !