



- ◆ Percezione e consapevolezza corporea
- ◆ Mobilità del bacino e della cassa toracica per percepire come cambiano gli spazi
- ◆ Movimenti per accompagnare e sostenere i cambiamenti della gravidanza
- ◆ Le 4 posture e le loro varianti
- ◆ 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****

**22, 23 e 24 marzo 2024**

**3 gg. dalle 9 alle 18.30, 24 ore** complessive

Sede del corso: **Ancona**

Presso: **Nascere in Movimento, Via Pasubio, 7**

Costo del corso: € 300 *(quota non soggetta a iva)*

[www.mipaonline.com](http://www.mipaonline.com)

[iscrizioni@mipaonline.com](mailto:iscrizioni@mipaonline.com)