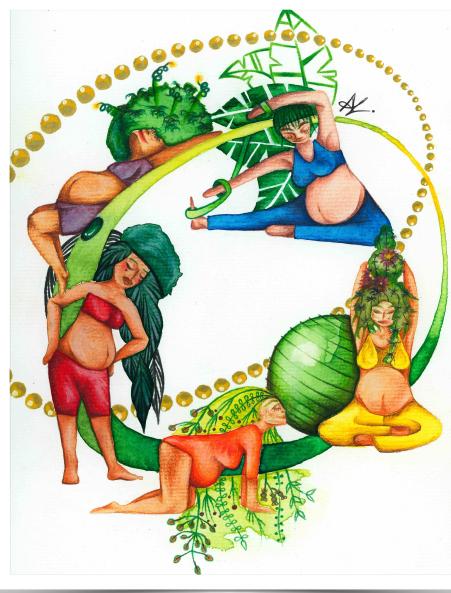


MOVIMENTO in GRAVIDANZA

Corso online-live - 28 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 3,5 ore: 28 ore

Su piattaforma Zoom e 2 ore di lavoro personale
per un totale di **30 ore**. Si può mancare ad un solo incontro. Attestato di partecipazione per 30 ore.

Docente:

Piera Maghella, Educatrice Perinatale. Acquaticità.
Autrice del best seller *Movimento in gravidanza*.

Costo: €.300 quota non soggetta a iva

MIPA Formazione - iscrizioni@mipaonline.com

1. Mer 11 marzo 2026
2. Mer 18 marzo
3. Mer 25 marzo
4. Mer 1 aprile
5. Mer 8 aprile
6. Mer 15 aprile
7. Mer 22 aprile
8. Mer 29 aprile

Mercoledì
15.00 -
18.30

- 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. Organizzare e valutare un corso. Quando, quali proposte corporee e come.
- Durante l'incontro sono previste alcune 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 !**