

# 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 !*