



**22,4**  
**ECM**

Codice evento: F202421

**Data: 28-29 settembre 2024**

**Sede: Cascina Scova Resort, Via  
Vallone 18 - Pavia**

Destinatari: Fisioterapisti, Laureati in scienze  
motorie e studenti del 3°anno dei rispettivi CdL

Costo: 400€, se ti iscrivi entro il 28 agosto 2024.  
Dopo tale termine il costo sarà di 440€.

**SOCI FISIOPRO 400€**

Posti disponibili: 22

Termine iscrizioni: 2 settembre 2024

Materiale didattico: Dispensa cartacea e  
materiale per appunti

## **YOGA E GRAVIDANZA**

**Docenti:**

Dott.ssa Elisa Dossena, Fisioterapista  
Dott.ssa Enrica Morandi, Fisioterapista e Osteopata

**Responsabile scientifico:**

Dott.ssa Elisa Dossena, Fisioterapista

## BREVE PREMESSA:

La gravidanza è un'esperienza straordinaria e, allo stesso tempo, un periodo di significative trasformazioni fisiche e psicologiche per la donna. Effettuare un'attività fisica che si adatta al meglio ai cambiamenti che il corpo subisce durante questo periodo, può essere di notevole aiuto per sostenere il benessere fisico e mentale delle future mamme. Il corso permetterà di approfondire la comprensione delle trasformazioni fisiologiche del corpo durante la gravidanza e di apprendere come lo yoga possa essere uno strumento valido e adatto all'allenamento e al rinforzo durante tutti i differenti trimestri di gestazione.

Attenzione particolare verrà rivolta alle tecniche respiratorie e agli esercizi e alle posizioni dello yoga che permettono di contrastare le alterazioni fisiologiche che subiscono in questa fase la postura, l'addome e il pavimento pelvico. Ampio spazio verrà dato alla parte pratica per permettere ai partecipanti di conoscere e poter attuare successivamente in autonomia le tecniche mostrate durante il corso.

## OBBIETTIVI FORMATIVI:

- Acquisire le nozioni di base teoriche del pavimento pelvico e fornire una panoramica dei cambiamenti fisiologici e anatomici che la donna subisce durante la gravidanza
- Fornire gli elementi teorici e pratici per poter svolgere una corretta rieducazione funzionale della postura in gravidanza
- Apprendere gli esercizi base dello yoga con un'attenzione particolare alla respirazione consapevole e al rilassamento
- Acquisire le competenze per modificare e adattare le posizioni e le sequenze di yoga per soddisfare le esigenze e i cambiamenti del corpo durante la gravidanza
- Insegnare gli esercizi specifici di stabilizzazione che mirano a rafforzare i muscoli chiave coinvolti nella gravidanza e a preparare il corpo per il parto

## PROGRAMMA: 14 ORE

### Prima giornata

8:30	9:00	Registrazione dei partecipanti
9:00	11:00	I tre trimestri della gravidanza; modificazioni fisiologiche in gravidanza con particolare attenzione posta su postura, respirazione, addome, pavimento pelvico
11:00	11:15	Pausa caffè
11:15	13:00	Fattori di rischio per l'insorgenza di problematiche durante la gravidanza
13:00	14:00	Pausa pranzo
14:00	16:00	Principi di base dello yoga: cos'è e come si differenziano gli otto stadi
16:00	17:00	Cosa sono le NADI e i CHAKRA; Indicazioni e controindicazioni dello yoga in gravidanza

### Seconda giornata

9:00	11:00	Presentazione delle pratiche yoga da poter svolgere per i trimestri della gravidanza e che possono essere utilizzate per alleviare i disturbi muscolo-scheletrici legati alla gravidanza
11:00	11:15	Pausa caffè

11:15	13:00	L'importanza della respirazione in gravidanza e durante il travaglio; quali tecniche respiratorie attuare; la meditazione: perché è importante imparare ad ascoltare il proprio corpo e i cambiamenti fisiologici che subisce durante il periodo della gravidanza
13:00	14:00	Pausa pranzo
14:00	17:00	Laboratorio pratico: tutti i partecipanti avranno modo di mettere in pratica e sperimentare su sé stessi le posizioni yoga da poter svolgere in gravidanza e avranno modo di apprendere le varie tecniche di respirazione.
17:00		Questionario ECM

**MODALITA' DI ISCRIZIONE:** Compila sul sito l'apposito modulo d'iscrizione che trovi nella pagina dell'evento ed invia la ricevuta di pagamento tramite WhatsApp (+39 351 929 8830) o tramite mail a [iscrizioni@doceo-ecm.it](mailto:iscrizioni@doceo-ecm.it). Per gli eventi che presentano un numero limitato di posti farà fede la data di arrivo della domanda, accompagnata dalla certificazione del versamento.

**MODALITA' DI PAGAMENTO:** Bonifico bancario intestato a:

DOCEO S.R.L. – Via Liutprando 3/F – Pavia 27100  
 IBAN IT50E 08386 17987 00000 0401212  
 CAUSALE: cognome e nome, quota iscrizione codice evento

**Solo per bonifici esteri:**

BCC 010 VALLE SALIMBENE – Via Papa Giovanni XXII, 2 – Valle Salimbene (PV) – 27010  
 CAB **17987**  
 BIC/SWIFT **ICRAITRRAQ0**

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA:

DOCEO S.R.L.  
 Via Liutprando 3\F – Pavia 27100  
 P.IVA E C.F. 02612840187 REA PV-287787  
 E-mail: [info@doceo-ecm.it](mailto:info@doceo-ecm.it) - Pec: [doceosrl@pec.it](mailto:doceosrl@pec.it)  
 Sito web: [www.doceo-ecm.it](http://www.doceo-ecm.it)  
 Tel. +39 351 929 8830 - +39 377 30 73 809