

YOGA IN GRAVIDANZA

MILANO 29-30 giugno 2024

DOCENTE

Edoardo GUSTINI

PhD in Patologia Clinica – Dott. in Fisioterapia.
Docente di Fisiopatologia e di Anatomia Funzionale del Movimento.
Insegnante Yoga e Yoga Terapia e docente per la Siddhant School of Yoga (Rishikesh India) per la formazione insegnanti Yoga riconosciuta da Yoga Alliance USA.

16 ECM

Medici, Fisioterapisti (titolo equipollente DM 27/7/00),
Massofisioterapisti iscritti all'elenco speciale, Massofisioterapisti,
Terapisti occupazionali, Ostetriche, Laureati in Scienze motorie,
Studenti dell'ultimo anno del CdL

€ 440 IVA inclusa



RISPARMIA - consulta le OFFERTE



L'attività motoria durante la gravidanza è fondamentale per vari aspetti: mantenere il tono muscolare al fine di una corretta postura, prevenire problemi muscolo scheletrici, costruire un rapporto sano con il proprio corpo in un momento di importanti cambiamenti, vivere serenamente la gravidanza, facilitare il parto e la successiva ripresa.

Fra le varie discipline lo Yoga rappresenta quella con le proposte migliori per la gestante, in quanto basato sulla presa di coscienza dei vari distretti, ponendo molta attenzione alla qualità del movimento.

Gli studi in letteratura scientifica hanno evidenziato le potenzialità di tali attività soprattutto per quanto concerne l'effetto sulla normalizzazione del tono neuromuscolare.

Il corso fornisce, oltre alle nozioni teoriche, gli elementi esperienziali di base per poter elaborare un programma razionale di attività somatica per le donne in gravidanza utilizzando i principi dello Yoga.

Obiettivi

- Saper gestire, dal punto di vista motorio, una donna in gravidanza (fisiologica).
- Conoscere i principi dello Yoga.
- Saper scegliere gli esercizi più adatti ad ogni trimestre di gravidanza

PROGRAMMA

Prima giornata - h. 9.00-18.00

- I principi dello Yoga
- La Gravidanza dal punto di vista fisio-patologico
- Approfondimento teorico e pratico degli esercizi per i vari trimestri di gravidanza
- Anatomia e biomeccanica
 - bacino
 - perineo
 - distretto lombo-pelvico

ESERCITAZIONI PRATICHE

- da supino,
- in quadrupedia,
- in decubito laterale
- da eretti

- Considerazioni sull'ambiente di lavoro:
 - precauzioni
 - controindicazioni
 - segnali d'allarme

Seconda giornata - h. 9.00-18.00

- Postura della donna in gravidanza:
 - valutazione statico-dinamica.
- Approfondimento teorico e pratico degli esercizi:
 - transizioni
 - cammino

ESERCITAZIONI PRATICHE

- primo trimestre di gravidanza
- secondo trimestre di gravidanza
- terzo trimestre di gravidanza
- situazioni particolari

ESERCITAZIONI PRATICHE

- Yoga in gravidanza:
 - respirazioni
 - vibrazioni
 - suoni

ESERCITAZIONI PRATICHE a coppie

- Posture utili per il travaglio e per il parto
- Trattazione biomeccanica delle posture per il travaglio e il parto
- Cenni sulla riabilitazione del pavimento pelvico post-parto
- Tecniche di rilassamento

Valutazione ECM

Si consiglia abbigliamento idoneo per la parte pratica