



*Associazione Culturale propone corsi e conferenze
per accrescere la conoscenza di noi stessi e la consapevolezza della nostra vera natura*

YOGA IN GRAVIDANZA ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

Il sacro nella nascita è il fulcro di questo corso che si svolge in un clima di armonia, rispetto e amore nel Cerchio.

Con

Eugenia Calunga insegnante specializzata in yoga per gestanti

- OBIETTIVI

- Sviluppare maggiore consapevolezza
- Accrescere la capacità ad accogliere il cambiamento
- Valorizzare la propria capacità innata di partorire e allattare i propri figli

-DURATA

- Pacchetto di 10 incontri rinnovabile per tutta la gravidanza. Gli incontri si tengono:

Il MARTEDI' dalle 9,00 alle 10,45 APERTO ANCHE AI PAPA'

Il VENERDI' dalle 18,15 alle 20,00 APERTO ANCHE AI PAPA'

E' possibile frequentare una o due volte la settimana, inserirsi a corso iniziato, concordare pacchetti ridotti personalizzati in base al termine ostetrico. Il corso comprende anche un incontro dopo il parto in cui si condivide con il Cerchio l'esperienza vissuta.

CONTENUTI

I Movimento fisico: semplici posizioni Yoga e sequenze dinamiche.

Eseguito con regolarità scioglie le tensioni, aumenta l'elasticità delle ossa del bacino, rinforza la muscolatura del pavimento pelvico e accresce la tonicità della muscolatura corporea, dona flessibilità alla colonna vertebrale. La donna entra più consapevolmente in contatto con la vita che ha in sé.

II Ascolto di sé e condivisione nel gruppo. Per comprendere le trasformazioni che emergono.

III Canto Carnatico. Canto tradizionale indiano, è insegnato in Europa da Frédéric Leboyer. Eseguito con regolarità aumenta la capacità respiratoria, il benessere psicofisico e lo scioglimento delle tensioni. Il canto può accompagnare la donna e il bambino durante il travaglio ed aiutarla ad affrontare le contrazioni.

IV Conoscenza della fisiologia della gravidanza. Le modificazioni fisiologiche, il bambino in utero, il nuovo stile di vita, la tutela legislativa delle gestanti, esami e visite, piccoli disturbi, la valigia.

V Conoscenza della fisiologia del parto. Il travaglio e il parto dal punto di vista della madre e del bambino, la funzione del dolore nel parto, i tipi e i luoghi del parto, le modalità assistenziali nelle strutture, i primi giorni dopo il parto.

VI Il puerperio. L'allattamento, le cure adeguate, i servizi preposti, la riorganizzazione familiare, il ritorno al partner e il controllo della fertilità.

-MODALITA' D'ISCRIZIONE

Pacchetto 10 incontri: € 160; Pacchetto Papà 5 incontri: € 50; Tessera annuale: € 15. Prenotatevi comunicando i vostri dati, compilate la domanda di ammissione a socio scaricabile dal sito, un incontro conoscitivo di 30 min. precederà la prima lezione.

PER ISCRIZIONI E INFO:

Il Mondo YogaStudio
Strada mezzo Moletolo 17 A
Eugenia Calunga
cell. 328.2115946

www.associazioneilmondo.it
info@associazioneilmondo.it