



yoga**trasformativo**

## **PROGRAMMA del corso per INSEGNANTI di**

# **YOGA in GRAVIDANZA:**

- Anatomia, fisiologia e cambiamenti psichici ed emotivi della donna nei tre trimestri della gravidanza;
- sviluppo e crescita del feto.
- esercizi per il Pavimento Pelvico pre e post parto
- pratiche yoga per i 9 mesi: posizioni, sequenze e tecniche per rendere il corpo flessibile e tonico, sciogliere le contratture e aumentare la consapevolezza corporea
- posizioni e tecniche Yogiche per la gestione delle comuni problematiche legate alla gravidanza suddivise per trimestre
- i Chakra maggiormente implicati in questi 9 mesi; Asana e visualizzazioni
- tecniche di respirazione in gravidanza per calmare la mente
- tecniche di meditazione per favorire il legame energetico tra la mamma e il bambino
- tecniche di rilassamento profondo (Yoga Nidra) e visualizzazioni per la gestione di paure e ansia

- Uso di props: cuscini, mattoncini, cinghie e altri supporti per facilitare la pratica in gravidanza
- utilizzo della voce e dei mantra in gravidanza
- Yoga in coppia per rendere partecipe anche il partner
- Tecniche di massaggio e di automassaggio
- correzioni posturali durante la gravidanza e post parto
- affrontare il travaglio e il parto in modo naturale e attivo attraverso movimenti che favoriscono l'apertura del collo dell'utero e tecniche di respirazione per gestire il dolore
- Yoga per il post parto: pratiche per favorire un veloce e sereno recupero fisico
- Pranayama, meditazioni e consigli per aiutare la donna a superare la sindrome post partum