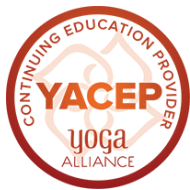




FORMAZIONE INSEGNANTI PAVIMENTO PELVICO & YOGA:

Formazione specialistica
per integrare il pavimento pelvico
nella pratica e nell'insegnamento



20 ore ONLINE: teoria e pratica

*** È possibile anche seguire il corso on demand attraverso la registrazione**

Il corso si svolge on demand, nella nostra area membri dedicata



Quota di partecipazione: 370 €



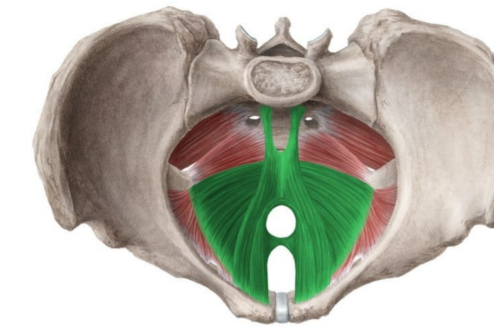
Al termine riceverai l'attestato di formazione Yoga Trasformativo & Pavimento pelvico

Perché questa formazione

Il pavimento pelvico è ancora oggi un territorio poco conosciuto nel mondo dello yoga: spesso ridotto a meri esercizi di contrazione o trascurato nelle sequenze.

Questa **formazione unica in Italia** offre strumenti teorici e pratici per **integrare la consapevolezza pelvica nelle pratiche yoga e nel lavoro corporeo**, rispettandone la complessità anatomica, energetica ed emozionale.

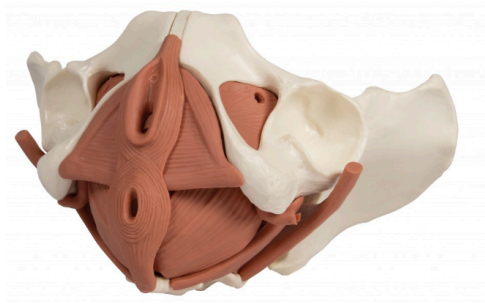
Attraverso un approccio scientifico, esperienziale e somatico, acquisirai le competenze per **creare e guidare sequenze dedicate al pavimento pelvico**, arricchendo il tuo insegnamento o la tua pratica professionale e offrendo un servizio prezioso alle persone che accompagni.



Obiettivi della formazione

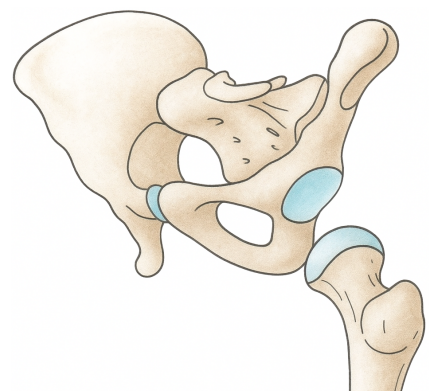
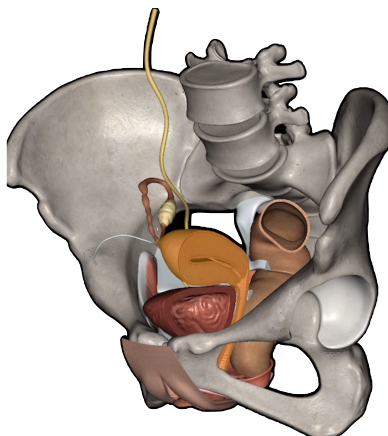
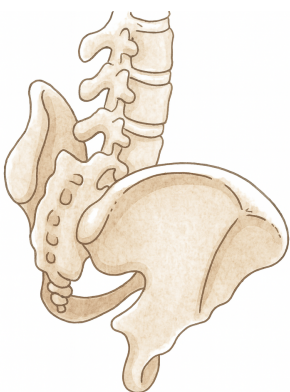
- ➔ Conoscere la **struttura anatomica e funzionale** del pavimento pelvico e la sua relazione con respiro, postura, diaframmi e core.
- ➔ Riconoscere i segni di **ipotono, ipertono e disfunzioni miste**, con sensibilità e senza medicalizzare.
- ➔ Integrare pratiche di **asana, mudra, pranayama e vocalizzi** in funzione del sostegno pelvico.
- ➔ Acquisire competenze didattiche per **creare sequenze sicure ed**

efficaci, personalizzate e adattabili.



A chi è rivolta:

- ★ **Insegnanti di yoga** che desiderano ampliare le proprie competenze.
- ★ **Insegnanti di Pilates, movimento o danza** interessati a integrare la dimensione pelvica.
- ★ Professionisti del benessere (**ostetriche, fisioterapisti, educatori somatici**) che vogliono arricchire la loro pratica con strumenti yoga.
- ★ **chi vuole conoscere e prendersi cura del pavimento pelvico**
- ★ chi cerca strumenti preventivi per il proprio benessere



Programma della formazione

- **Anatomia approfondita del bacino e del pavimento pelvico** (ossa, muscoli, legamenti, fasce)
- **Anatomia esperienziale:** interiorizzazione attraverso immagini, visualizzazioni, palpazione e movimento
- **Relazione tra pavimento pelvico diaframma, core e postura**
- **Come fare gli addominali per preservare il pavimento pelvico.**
- **Asana e movimenti** di percezione, di rilassamento e di attivazione pelvica.
- **Cos'è una valutazione pelvica e limiti dell'insegnante yoga** rispetto alle figure sanitarie
- **Principali disfunzioni** (ipotono, ipertono, disfunzioni miste) e loro sintomatologie
- **Linee guida per adattare la pratica yoga alle diverse condizioni pelviche**
- **Respiro e pavimento pelvico:** tecniche di coordinazione diaframmatica
- **Vocalizzi e mantra** come strumenti didattici per stimolare la consapevolezza pelvica.
- **Pavimento pelvico e neuroscienze:** dialogo cervello–pelvi e plasticità somatica
- **Pavimento pelvico e trauma:** memoria corporea e pratiche di grounding sicuro
- **Costruzione di sequenze specifiche per il pavimento pelvico**
 - **Tre sequenze pronte** (percezione, rilascio, attivazione) da usare subito
 - **Movimenti per favorire la mobilità del bacino per migliorare circolazione linfatica e sanguigna in bacino e arti inferiori**
 - **Esercizi pratici e consigli per integrare il lavoro pelvico nelle lezioni**
 - **Pavimento pelvico e abitudini quotidiane: come prevenire disfunzioni e prendersi cura della propri pelvi**

Per partecipare alla formazione è necessario aver partecipato al workshop esperienziale yoga e pavimento pelvico.

Se non hai partecipato scrivici, è possibile seguirlo attraverso la registrazione

INFORMAZIONI PRATICHE:

- **Durata:** 20 ore, in diretta su Zoom
- **Quota di partecipazione:** → 370 €



**Al termine riceverai l'attestato di formazione
Yoga Trasformativo & Pavimento**

- **Incluso:**
 - Dispensa scaricabile in formato PDF (tua per sempre)
 - Accesso alla registrazione del Corso per 1 anno

Come iscriverti:

1. Compila il modulo di iscrizione:

👉 <https://forms.gle/ZWauMenogEhR9ZiL6>

Se cliccandoci sopra ti dice che lo hai già compilato, puoi inviare direttamente il bonifico e contestualmente comunicarci che hai già compilato il modulo per un altro corso.

2. Versa la quota al seguente IBAN:

IT91L0818711600000000721391

Intestato a **YogaTrasformativo – Associazione Sportiva**

Causale: *Quota FORMAZIONE Yoga e Pavimento Pelvico – Tuo
Nome*

3. Invia una copia del bonifico, specificando i dati del pagante (se diverso da te.