

MIPA FORMAZIONE ONLINE-LIVE 2021

# MOVIMENTO in GRAVIDANZA

Corso online-live 24 ore



**Corso rivolto a:**  
ostetriche,  
operatori sanitari,  
educatrici, insegnanti  
di lavoro o tecniche  
corporee.

Per chi vuole  
organizzare un  
percorso corporeo  
o per chi vuole  
includere proposte di  
movimento durante  
gli Incontri  
Accompagnamento  
alla Nascita (IAN).

**8 incontri on line-live di 3 ore: 24 ore**

Su piattaforma Zoom e 2 ore di lavoro personale per un totale di 26 ore. Si può mancare ad un solo incontro. Attestato di partecipazione per 26 ore.

**Docenti:** Piera Maghella, Educatrice Perinatale, IBCLC.  
Brenda Lasala, Educatrice del Movimento. Nascere in Movimento.  
Laura Vergani, Educatrice Perinatale. Acquaticità.

**Costo: € .250** quota non soggetta a iva  
MIPA Formazione - tel 030 6896597  
iscrizioni@mipaonline.com

## 8 MARTEDÌ E VENERDÌ - 2021

1. Martedì	23 febbraio
2. Venerdì	26 febbraio
3. Martedì	2 marzo
4. Venerdì	5 marzo
5. Martedì	9 marzo
6. Venerdì	12 marzo
7. Martedì	16 marzo
8. Venerdì	19 marzo

17.30

20.30

### 1. Incontro:

Movimento Spontaneo. Linee Guida per il Movimento in Gravidanza.

### 2. Incontro:

Bacino in movimento. La mobilità e gli spazi. La Sequenza. Come cambia il corpo in gravidanza. Prevenire alcuni malesseri.

### 3. Incontro:

Movimento spontaneo con materiale. Triangolo Anteriore e Posteriore del perineo. Posizione *farfalla*.

### 4. Incontro:

Posizioni *carponi e rana*. Perineo Superficiale. Glutei. Prevenire mal di schiena.

### 5. Incontro:

Posizione *accovacciata*. Perineo Profondo. Prevenire la diastasi.

### 6. Incontro:

Mobilità della cassa toracica e della colonna. La respirazione

### 7. Incontro:

Le 4 posizioni principali e varianti. Movimento a terra. Prevenire i crampi.

### 8. Incontro:

Movimento globale. Le 5 A amiche. Organizzare e valutare un corso. Quando, quali proposte corporee e come.

Durante l'incontro sono previste 2 esperienze corporee, una condivisione in sottogruppi ed una parte teorica: metodologia, linguaggio, caratteristiche delle diverse proposte corporee ed una base di anatomia per capire ed adattare i movimenti al corpo.