

# PROGRAMMA

## 1° WEEK-END

Inizio dell'attività ovarica: il ciclo mestruale  
Periodo fertile, gravidanza  
Yoga prenatale: cos'è e obiettivi  
Cambiamenti fisici ed emotivi  
Pavimento pelvico  
Ormoni e chackra  
La gravidanza in Ayurveda  
Pratiche correlate

## 2° WEEK END

1° TRIMESTRE: cambiamenti, disturbi frequenti nel primo trimestre, come affrontarli con lo Yoga  
Asana da evitare nel primo trimestre  
Asana consigliate nel primo trimestre  
Respirazioni consigliate nel primo trimestre  
Respirazione e Pranayama nel primo trimestre  
Rilassamento nel primo trimestre  
Strutturare una lezione di yoga in gravidanza nel primo trimestre

## 3° WEEK END

2° E TERZO TRIMESTRE: cambiamenti, disturbi frequenti nel secondo e terzo trimestre, come affrontarli con lo yoga  
Asana da evitare nel secondo e terzo trimestre  
Asana consigliate nel secondo e terzo trimestre  
Respirazioni consigliate nel secondo e terzo trimestre  
Respirazione e Pranayama nel secondo e terzo trimestre  
Rilassamento nel secondo e terzo trimestre  
Strutturare una lezione di yoga in gravidanza nel secondo e terzo trimestre  
Travaglio e parto: esercizi di preparazione, visualizzazioni, mantra

## 4° WEEK END

I nove mesi di gestazione dal punto di vista anatomico e fisiologico  
Fisiologia del parto e allattamento  
Danza Lalita Marmika e Kaoshikii  
Yoga Post Partum  
Pratiche correlate per ogni trimestre con affermazioni  
Lo Yin Yoga in gravidanza

## 5° WEEK END

Psicologia dello yoga in gravidanza:  
Cambiamenti emotivi  
Archetipi e meccanismi inconsci  
Stress, eustress e distress  
Valutazione teorica e pratica

### Obiettivi del Corso

- Fornire una visione dettagliata degli esercizi Yoga
- Comprendere la distinzione che intercorre fra attività ginniche e pratiche yoga
- Acquisire la percezione delle sensazioni o cambiamenti interiori durante lo svolgimento delle pratiche di varie natura
- Sviluppare una padronanza delle tecniche, idonea per lo sviluppo di una solida professionalità
- Formare e rendere abile l'allievo all'insegnamento dello Yoga ai Bambini e Adolescenti.

### Quota di partecipazione:

Intero corso di 100 ore: € 790,00 + € 25,00  
Tessera associativa, comprensivi di materiale didattico e Attestato di frequenza  
(Quota Esame finale: € 50,00)

### Modalità di pagamento:

Acconto di € 150,00 all'iscrizione + € 25,00 di Tessera. Saldo in massimo 3 rate entro la 3° incontro.

**E' consigliato un colloquio individuale di pre- iscrizione.**



Con questa formazione potrai arricchire la tua esperienza come insegnante di yoga; potrai accogliere e saprai aiutare le tue allieve ad affrontare questo prezioso periodo, conoscendo le varianti degli asana, e rendendo le tue lezioni accessibili a tutte, in tutti i trimestri.

Inoltre potrai progettare e condurre lezioni e corsi dedicati a ogni fase dello yoga in gravidanza

E' un corso molto pratico, sperimenteremo direttamente le pratiche, fornendo basi concrete per strutturare al meglio le tue lezioni di yoga

Il programma sarà ricco di spunti, forniremo un insieme di strumenti utili, pratici e concreti, per esplorare questo settore

Yoga in gravidanza: Asana, Pranayama, Mudra, Mantra, Meditazione, affermazioni, Rilassamento, dedicati a ogni trimestre.

Studio e preparazione della sequenza per la lezione, e dei corsi

Ayurveda in gravidanza

Femminile Sacro

Pratiche di yoga legate al femminile

La cura della relazione mamma e bambino

Anatomia

Cultura generale

Il rapporto mamma e bambino è un aspetto cardine dello yoga in gravidanza, infatti, aiutando le mamme ad affrontare questo periodo, ne beneficeranno naturalmente anche i bimbi.

In particolare, attraverso la pratica yoga li potrai accompagnare in un percorso di grande profondità e unione tra mamma e bimbo. Per questo approfondiremo il legame tra suoni, emozioni, e le teorie scientifiche per le quali il "BAMBINO SENTE TUTTO", legate alle neuroscienze. Il corso di yoga in gravidanza ci dà la possibilità di creare uno spazio che diviene un luogo sicuro che permette alle future mamme di lasciarsi andare, in un cerchio che le sostiene ed accompagna, di donne, che vivono insieme lo stesso, magico, momento in cui hanno la possibilità di aprirsi alla condivisione, ad amare il suo corpo che cambia, ed accogliere la nascita del proprio bimbo in modo naturale e sereno, l'insegnante di yoga dovrà mettersi in ascolto, attraverso una comunicazione empatica.

### **Regolamenti/Informazioni Utili**

Per una migliore qualità del Corso e per esigenze organizzative, il calendario del corso potrà subire piccole variazioni previa tempestiva comunicazione della direzione agli iscritti.

Il corso è in 6 weekends (Orari: 09.30/13.00 - 14.30/18.00) per un totale di 100 ore di formazione (ore di lezioni teoriche e pratiche in sede + ore di pratica e compiti a casa).

La formazione si conclude con una prova di apprendimento teorico e pratico più la condivisione delle esperienze unitamente alla consegna degli Attestati di frequenza.

**Occorrenti:** Voglia di condivisione, carta, penna, abiti comodi, Tappetino, un paio di ciabatte personali.

**Il nr dei partecipanti è limitato.**

## **Yoga in Gravidanza**

Lo Yoga in gravidanza ha mostrato numerosi benefici per le future mamme.

Sempre più medici e ginecologi od ostetriche consigliano lo Yoga in Gravidanza essendo noti gli indiscussi benefici fisici derivanti dalla pratica a supporto di uno dei momenti più importanti e delicati nella vita di una donna.

La Formazione Yoga in Gravidanza intende preparare, condividendo conoscenze e competenze, che permetteranno di sostenere la futura mamma, in questo periodo tanto meraviglioso, quanto faticoso... emotivamente e fisicamente

L'intento è formare insegnanti che abbiano competenze adeguate per affiancare la futura mamma nei cambiamenti fisici, psicologici e nelle problematiche e disturbi tipici della gravidanza

La gravidanza, il parto e la maternità cambiano in maniera irreversibile gli equilibri della donna;

Come insegnanti di yoga sappiamo i benefici che lo yoga apporta, in generale, a livello fisico, emotivo, ormonale.... Il riequilibrio che ne deriva è l'armonia quindi possiamo dedurre quanto "Lo Yoga in gravidanza" sia un metodo meraviglioso per accompagnare le future mamme in questi cambiamenti, per prepararsi al parto e ai primi incontri con il bebè...

quello che vogliamo condividere è un percorso di consapevolezza per comprendere come aiutare le donne, le mamme:

conoscere, capire, questi cambiamenti; esplorare aspetti pratici e teorici relativi ai vari stadi della gravidanza.

saperli accogliere, attraverso la pratica, fornendo i mezzi necessari per insegnare in modo sicuro e consapevole yoga in gravidanza.

Il nostro corso di formazione yoga in gravidanza offre una combinazione di contenuti teorici e pratici.

***Tu non sei mai solo o senza aiuto, la  
Forza che guida le stelle guida anche te.  
– Shrii Shrii Anandamurtiji***



# **Corso di Formazione Insegnanti Yoga in Gravidanza a Milano (100 ore)**

**Docenti:**

**Jessica Locatelli e  
Valentina Magica Beretta**

**Sede del corso:**

**Ananda Ashram**

Via Prandina 25; 20128 Milano  
Tel: 02.2590972 Cell: 3510010090

www.yogamilano.it  
yogamilano@gmail.com