

Programma:

- La struttura di una lezione di Yoga in gravidanza.
- Lo Yoga in Gravidanza nei trimestri.
- Differenze tra lo Hatha Yoga e lo Yoga in Gravidanza.
- Pranayama e Surya Namaskar per la gravidanza.
- Yoga per la gestione dei più comuni disturbi della gravidanza (mal di schiena, sciatalgia, gambe gonfie, nausea ecc..).
- Yoga e perineo.
- La respirazione in gravidanza.
- La respirazione nel travaglio e parto.
- Le posizioni libere per il travaglio e parto.
- Pratiche di conduzione con supervisione
- Pratiche di Yoga per la gravidanza outdoor
- Yoga Nidra e bonding prenatale
- Meditazione e Mudra di connessione con il proprio bambino
- Yoga e movimenti di connessione con il proprio bambino
- Pratiche di conduzione con supervisione
- Psicologia: come il prenatale influenza la vita delle persone.
- Il Bonding Prenatale.
- Pratiche di massaggio e auto-massaggio per la gravidanza.
- Documentario sulla Nascita nel Mondo e cerchio di condivisione

Mercoledì 6 gennaio

- Il travaglio e parto e gli strumenti analgesici naturali.
- L'effetto del rilassamento come analgesico naturale.
- L'effetto delle vocalizzazioni come strumenti analgesici naturali.
- Pratiche di conduzione di gruppo e supervisione