

**Politerapica - Terapie della Salute**  
**MIPA - Movimento Internazionale Parto Attivo**

**FORMAZIONE 2010**

**MOVIMENTO e DANZA del VENTRE**  
**in GRAVIDANZA**

**Seriate, BG - 18, 19 e 20 febbraio 2010**

È stato dimostrato che il movimento e gli esercizi in gravidanza riducono sintomi somatici, ansia, insonnia e promuovono un buon livello di benessere psicologico. Secondo l'EBM il movimento in gravidanza rientra nelle procedure di **tipo A** ed è quindi da incoraggiare attivamente.

Il movimento in gravidanza:

- Predisporre alla consapevolezza
- Aumenta flessibilità e tono
- Migliora la circolazione e la capacità respiratoria
- Aumenta livello di energia
- Previene comuni disturbi scheletro-muscolari
- Permette il raggiungimento di un buon rilassamento
- Migliora il sonno
- Offre radicamento sia fisico sia emotivo
- Sviluppa risorse per gestire le sensazioni e il dolore del travaglio/parto
- Facilita le posizioni che si possono adottare durante il travaglio abbreviando i tempi e facilitando la progressione

Il corso, pratico ed esperienziale, ha i seguenti **obiettivi**:

- Sperimentare direttamente il lavoro corporeo proponibile in gravidanza;
- Acquisire abilità pratiche per riproporre alcuni esercizi.
- Saper organizzare un corso con una parte corporea

### **Programma generale:**

- Consapevolezza corporea,
- allineamento posturale,
- movimenti di riscaldamento
- movimenti per l'area pelvica e danza *saidi*
- 4 posture principali: farfalla, carponi, rana ed accovacciamento
- sequenze e tempi
- organizzare un corso, ambiente e materiali

### **Programma dettagliato:**

#### **1° giorno**

- formazione del gruppo, presentazione ed obiettivi
- allineamento corretto
- esercizi di percezione e riscaldamento
- 4 posture principali
- esposizione teorica: il movimento in gravidanza
- lavoro corporeo per l'area pelvica e danza *saidi*
- rilassamento
- feed-back della giornata

#### **2° giorno**

- accoglienza ripresa del gruppo
- esercizi di riscaldamento e consapevolezza posturale
- lavoro corporeo per l'area pelvica e danza *saidi*
- organizzare un corso di movimento, sequenze, tempi e materiale necessario
- variazione della 4 posture principali
- lavoro corporeo di coppia
- rilassamento
- feed-back della giornata

#### **3° giorno**

- accoglienza e ripresa del gruppo
- esercizi di riscaldamento e movimento a terra
- lavoro corporeo per l'area pelvica
- 4 posture e varianti
- rilassamento
- feed-back finale, test d'uscita e questionario di valutazione del corso



**Docenti:**

**Piera Maghella** Educatrice Perinatale.  
**Anna Spada (in arte Shadia)** Insegnante danza medio-orientale

**Orari:** dalle 9 alle 18.15

**Nota:** Munirsi di abiti comodi e di un piccolo cuscino!

**Costo:** 270€ più IVA

**Crediti ECM:** 30€ più IVA

**Sede:**

Politerapica - Terapie della Salute  
Via Nazionale, 93  
Seriate - BG

Tel. 035.298468

e-mail: [formazione@politerapica.it](mailto:formazione@politerapica.it)