



PROGRAMMA del corso per INSEGNANTI DI YOGA PRENATAL:

- **Anatomia, fisiologia** e cambiamenti psichici ed emotivi della donna nei tre trimestri della gravidanza;
- sviluppo e **crescita del feto**.
- **esercizi per il Pavimento Pelvico** pre e post parto
- **pratiche yoga per i 9 mesi: posizioni, sequenze e tecniche** per rendere il corpo flessibile e tonico, sciogliere le contratture e aumentare la consapevolezza corporea
- **posizioni e tecniche Yogiche per la gestione delle comuni problematiche legate alla gravidanza** suddivise per trimestre
- **i Chakra maggiormente implicati in questi 9 mesi**; Asana e visualizzazioni
- **tecniche di respirazione in gravidanza** per calmare la mente
- **tecniche di meditazione** per favorire il legame energetico tra la mamma e il bambino
- **tecniche di rilassamento profondo (Yoga Nidra)** e visualizzazioni per la gestione di paure e ansia
- **Uso di props**: cuscini, mattoncini, cinghie e altri supporti per facilitare la pratica in gravidanza
- utilizzo della voce e dei **mantra in gravidanza**
- **Yoga in coppia** per rendere partecipe anche il partner

- **Tecniche di massaggio e di automassaggio**
- **correzioni posturali durante la gravidanza e post parto**
- affrontare il **travaglio e il parto** in modo naturale e attivo attraverso movimenti che favoriscono l'apertura del collo dell'utero e tecniche di respirazione per gestire il dolore
- **Yoga per il post parto**: pratiche per favorire un veloce e sereno recupero fisico
- Pranayama, meditazioni e consigli per aiutare la donna a superare la **sindrome post partum**