

# Corso Annuale Istruttore Yoga in Gravidanza Napoli

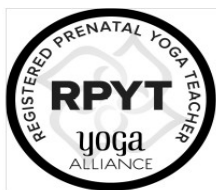


## INDICE

Date e Indirizzo.....	2
Orari.....	2
Costi.....	3
Modalità d'iscrizione.....	5
Programma.....	6
Descrizione.....	8
Certificazione.....	9

[www.yogaformazione.it](http://www.yogaformazione.it)  
349/8916857 Igor

[info@yogaformazione.it](mailto:info@yogaformazione.it)  
388/8748834 Elisa



## **Date e Indirizzo**

**Associazione La Danse Via Toledo, 55 - Napoli**

**2018/2019**

**24 e 25 Novembre**

**15 e 16 Dicembre**

**9 e 10 Febbraio**

**6 e 7 Aprile**

**18 e 19 Maggio**

## **Orari**

### Sabato

ore 11.30 pratica  
ore 13.30 pausa  
ore 14.30 teoria  
ore 17.30 pratica  
+ prove di insegnamento  
19.30 fine

### Domenica

ore 8.00 pratica  
ore 10.00 teoria  
ore 13.00 pausa  
ore 14.00 teoria  
ore 16.00 pratica  
+ prove di insegnamento  
ore 18.00 fine

## **Costi**

Costo del corso:

**€ 800 (iva compresa) possibilità di pagamento fino a 4 rate incluso la caparra**

**Caparra di € 300**

**Prima rata di € 150 entro il primo incontro**

**Seconda rata di € 200 entro il terzo incontro**

**Terza rata di € 150 entro il quinto incontro**

**Pagamento in una unica soluzione euro 750**

Sconto nel caso di iscrizione in coppia € 50

**LA QUOTA COMPRENDE:**

Corso di formazione

Dispense in Pdf

Tessera associativa annuale CSEN

N.B per il rilascio del diploma, oltre i 2 giorni di assenza, dovranno essere tassativamente recuperati

Diploma CSEN solo su richiesta (110€ aggiuntivi al prezzo)  
Diploma Yoga Alliance

Supporto tecnico via mail, telefono o whatsapp anche dopo la fine del corso.

*Tutti i nostri corsi possono essere suddivisi in varie sessioni distribuite in corsi diversi a seconda delle esigenze personali oppure possono essere svolti in forma mista, una parte nei residenziali estivi ed una parte i durante i corsi a weekend.*

*Inoltre è possibile frequentare nuovamente dei moduli in qualsiasi momento successivo al termine del corso di formazione, nel caso un argomento non fosse ben chiaro, o anche per il semplice piacere di assistere nuovamente ad una lezione con un determinato insegnante, senza nessun costo aggiuntivo*

Per Prenotarti è consigliabile versare la caparra entro 1 mese dall'inizio del corso, se non riesci contattaci per sapere se ci sono ancora posti disponibili

## Modalità d'iscrizione

**Di seguito tutti i dati bancari per effettuare i tuoi pagamenti.**

Banca popolare dell' Emilia Romagna

agenzia Castelmaggiore

Iban: IT 78 B 05387 3674 000 000 240 6003

Intestato a: PIANETA YOGA SSD

**IMPORTANTE:**

1) Indicare il tipo di corso, la città dove si svolge e le date di inizio e fine, nell'oggetto del bonifico.

2) Inviare via mail una copia del bonifico effettuato.

3) Di seguito invece il link per compilare il modulo online per l'iscrizione al corso,

da compilare dopo aver inviato la mail con la copia del bonifico:

<https://www.yogaformazione.it/iscrizione-corso-yoga/>

## Programma

### YOGA

- che cos'è lo yoga prenatale
- obiettivi yoga prenatale
- dal concepimento al parto..il viaggio iniziatico di mamma e papà
- la risposta allo stress
- l'attaccamento
- l'influenza degli ormoni
- il parto
- il pavimento pelvico
- cambiamenti nei vari trimestri
- disturbi frequenti
- struttura guida yoga gravidanza
- asana
- asana consigliate a seconda dei disturbi
- asana da evitare
- respirazione e pranayama
- rilassamento
- mudra

- mantra
- ballo
- visualizzazione e meditazione
- certificati , frequenza, struttura classe

## **PSICOLOGIA DELLO YOGA IN GRAVIDANZA**

- Aspetti Psicodinamici
- Freud: Meccanismi Inconsci aspetti teorici ed influenza sulla pratica
- JUNG: Archetipi, aspetti teorici ed influenza sulla pratica
- Variazioni Ormonali ed Emotive
- Meccanismi di Attaccamento
- stress, eustress e distress della gravidanza

## **ANATOMIA:**

- Sviluppo e crescita del feto durante i 9 mesi di gestazione
- anatomia e fisiologia della gestante e modificazioni delle funzioni corporee durante la gravidanza
- fisiologia del parto e dell'allattamento

## Descrizione del Corso

Il corso è aperto a tutti in specifico a tutte le persone che desiderano lavorare con le future mamme. Considerando l'importanza e l'unicità della maternità come crescita personale ma anche di valore assoluto per l'Universo intero, diventa quasi essenziale l'avvicinamento allo Yoga che guidi e accompagni nel miglior modo possibile la donna nel suo cammino fisico e spirituale. Con gentilezza, grazia e armonia, empatia e lentezza, la pratica yoga diventa esperienza importante per contrastare stress, ansia e paura. Lo yoga in gravidanza, attraverso asana appropriate, calibrate in intensità e durata, pranayama, tecniche di rilassamento e visualizzazione, mudra e mantra, portano al benessere fisico e mentale aiutando la mamma a superare i disturbi tipici della gravidanza. I cardini su cui appoggia la pratica yoga prenatale sono:

Riconoscere ed accettare le continue modificazioni del corpo anche in presenza di disturbi, imparare la pazienza, aiutare l'attaccamento madre/bambino, controllare la risposta all'ansia e allo stress, rendere il corpo flessibile e tonico e preparare il pavimento pelvico al parto sapendo gestire anche la paura per il parto stesso.

L'insegnante yoga prenatale assieme alla figura



dell'ostetrica diventano così “custodi essenziali della nascita”..

## **Certificazione**

Alla fine di ogni corso dopo aver superato un esame finale pratico e teorico sarà rilasciato questo **Diploma Nazionale CSEN**, cosa ben diversa dal tesserino tecnico e sarà la scuola stessa ad occuparsi della richiesta sostenendone i costi. Per il riconoscimento invece internazionale sarà rilasciato il diploma **YogaAlliance** il maggiore ente riconosciuto a livello mondiale.

Esistono molti tipi di certificazioni rilasciate dalle scuole, alcune di queste non hanno alcun valore in Italia, si consiglia a chi vuole scegliere una scuola di informarsi presso un qualsiasi ente sportivo, o presso un avvocato sul tipo di diploma rilasciato.

Abbiamo scelto questi tipi di diploma perchè a livello legale sono fra quelli riconosciuti in Italia dagli enti pubblici e per presentarsi presso strutture private e all'estero. Nel caso in cui uno voglia fare un corso solo per esperienza personale, potrà non sostenere l'esame finale e gli verrà rilasciato solo un attestato di partecipazione