



12,8
ECM

Codice evento: F202421

Data: 28 settembre 2024

**Sede: Cascina Scova Resort, Via
Vallone 18 - Pavia**

Destinatari: Fisioterapisti, Laureati in scienze
motorie e studenti del 3°anno dei rispettivi CdL

Costo: 260€, se ti iscrivi entro il 28 agosto 2024.
Dopo tale termine il costo sarà di 290€.

Posti disponibili: 24

Termine iscrizioni: 2 settembre 2024

Materiale didattico: Dispensa cartacea e
materiale per appunti

YOGA E GRAVIDANZA

Docenti:

Dott.ssa Elisa Dossena, Fisioterapista
Dott.ssa Enrica Morandi, Fisioterapista e Osteopata

Responsabile scientifico:

Dott.ssa Elisa Dossena, Fisioterapista

BREVE PREMESSA:

La gravidanza è un'esperienza straordinaria e, allo stesso tempo, un periodo di significative trasformazioni fisiche e psicologiche per la donna. Effettuare un'attività fisica che si adatta al meglio ai cambiamenti che il corpo subisce durante questo periodo, può essere di notevole aiuto per sostenere il benessere fisico e mentale delle future mamme. Il corso permetterà di approfondire la comprensione delle trasformazioni fisiologiche del corpo durante la gravidanza e di apprendere come lo yoga possa essere uno strumento valido e adatto all'allenamento e al rinforzo durante tutti i differenti trimestri di gestazione.

Attenzione particolare verrà rivolta alle tecniche respiratorie e agli esercizi e alle posizioni dello yoga che permettono di contrastare le alterazioni fisiologiche che subiscono in questa fase la postura, l'addome e il pavimento pelvico. Ampio spazio verrà dato alla parte pratica per permettere ai partecipanti di conoscere e poter attuare successivamente in autonomia le tecniche mostrate durante il corso.

OBBIETTIVI FORMATIVI:

- Acquisire le nozioni di base teoriche del pavimento pelvico e fornire una panoramica dei cambiamenti fisiologici e anatomici che la donna subisce durante la gravidanza
- Fornire gli elementi teorici e pratici per poter svolgere una corretta rieducazione funzionale della postura in gravidanza
- Apprendere gli esercizi base dello yoga con un'attenzione particolare alla respirazione consapevole e al rilassamento
- Acquisire le competenze per modificare e adattare le posizioni e le sequenze di yoga per soddisfare le esigenze e i cambiamenti del corpo durante la gravidanza
- Insegnare gli esercizi specifici di stabilizzazione che mirano a rafforzare i muscoli chiave coinvolti nella gravidanza e a preparare il corpo per il parto

PROGRAMMA: 8 ORE

Giornata unica

8:30	9:00	Registrazione dei partecipanti
9:00	11:00	Modificazioni fisiologiche in gravidanza: postura, respirazione, addome e pavimento pelvico Fattori di rischio a cui prestare attenzione per l'esecuzione dell'attività fisica
11:00	11:15	Pausa caffè
11:15	13:00	Cos'è lo Yoga: indicazioni e controindicazioni dello Yoga in gravidanza
13:00	14:00	Pausa pranzo
14:00	16:00	Pratiche di Yoga per i trimestri della gravidanza Pratiche di Yoga per alleviare i disturbi muscolo scheletrici legati alla gravidanza
16:00	18:00	Tecniche di respirazione per la gravidanza e il travaglio Tecniche di meditazione
18:00		Chiusura dei lavori e compilazione del questionario di apprendimento ECM

MODALITA' DI ISCRIZIONE: Compila sul sito l'apposito modulo d'iscrizione che trovi nella pagina dell'evento ed invia la ricevuta di pagamento tramite WhatsApp (+39 351 929 8830) o tramite mail a iscrizioni@doceo-ecm.it. Per gli eventi che presentano un numero limitato di posti farà fede la data di arrivo della domanda, accompagnata dalla certificazione del versamento.

MODALITA' DI PAGAMENTO: Bonifico bancario intestato a:

DOCEO S.R.L. – Via Liutprando 3/F – Pavia 27100
IBAN IT50E 08386 17987 00000 0401212
CAUSALE: cognome e nome, quota iscrizione codice evento

Solo per bonifici esteri:

BCC 010 VALLE SALIMBENE – Via Papa Giovanni XXII, 2 – Valle Salimbene (PV) – 27010
CAB **17987**
BIC/SWIFT **ICRAITRRAQ0**

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA:

DOCEO S.R.L.
Via Liutprando 3\F – Pavia 27100
P.IVA E C.F. 02612840187 REA PV-287787
E-mail: info@doceo-ecm.it - Pec: doceosrl@pec.it
Sito web: www.doceo-ecm.it
Tel. +39 351 929 8830 - +39 377 30 73 809