

FORMAÇÃO YOGA PRÉ E PÓS NATAL

A Formação permite a compreensão das alterações mecânicas, as possíveis dores ligamentares, musculares, e as disfunções que podem surgir com a gestação ou no pós-parto.

Essa formação lhe permite usar posturas e respirações para melhorar o bem estar da gestante, da puérpera e ensinar aos casais maneiras de soltar as tensões ou sobrecargas durante a gestação e depois.

YOGA PRÉ E PÓS NATAL

OBJETIVOS

Dar conhecimento e utilidades aos profissionais de saúde para:

- Promover de maneira orientada e segura cursos e ateliers corporais para as gestantes e as jovens mães.
- Reconhecer os problemas biomecânicos e funcionais da gestação e do pós-parto imediato, remoto e tardio.
- Proporcionar posturas e respirações adaptadas para melhorar o bem estar da futura mamãe e do seu bebê.
- Aprender a relaxar
- Recuperar a forma e energia depois do parto.

PROGRAMA

Particularidade fisiológica do pré e pós parto:

1) Yoga pré-natal :

- Propor posturas para relaxamento e dinamizações.
- Aprendizagem respiratória, integração do períneo durante a respiração, gestão das pressões abdominais.
- Riscos específicos do período, contra-indicações, possíveis adaptações.
- Problemas ligamentares e dores articulares.
- Proposições posturais, aprendizagem de posturas para atividades de vida diária da forma correta, resposta posturais aos problemas mecânicos e funcionais.
- Problemas digestivos, circulatórios, respiratórios e problemas com o sono.
- Propostas posturais que aprofundem a função respiratória e a automatização perineal.
- Pesquisar posições de conforto, alongamento e relaxamento.

2) Yoga Pós- Natal:

- Gerenciar esforços, prevenção de hiper pressões abdominais
- Relaxar e melhorar a postura quando o bebê esta no peito, ou quando esta com ele no bravo.
- "Eliminar a gestação": Falsa inspiração torácica em diversas posturas, para estimular a drenagem, o trânsito...
- Dores ligamentares e as compensações posturais.
- Trabalhar o corpo e tonifica-lo progressivamente: Períneo, Abdominais, Pernas, Costas, Glúteos...

Público : Médicos, Fisioterapeutas Obstétricos e Uroginecologicos, Enfermeiras Obstétricas e Osteopata.

Duração : 3 dias (27 horas de formação - Com tradução simultânea para o português).

Pedagogia : Exercícios práticos em colchonetes com toda fundamentação teórica e informativa.

Grupo: Máximo de 20 participantes

Custo : R\$3.000,00 os 3 dias

Horários : 8h30 às 18h00

Inscrições : gasquetbrasil@gmail.com

Telefone para contato: (084) 99844-9483 (Informações e Inscrições - Alianny)

(081) 998196-2233 (Informações e inscrições - Clara)

(081) 99887-0004 (Reclamações e sugestões - Danielle)

Informações: www.degasquet.com/75-brazil

Endereço da Sede: 98 bd montparnasse 75014 Paris 01.43.20.21.20