

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...

Publico: Médicos, Fisioterapeutas Obstétricos e Uroginecologicos, Enfermeiras Obstétricas, Professores de Yoga e Osteopatas.
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 15 participantes
Custo: 740€
Horarios: 9h00 - 18h00
Turma Lisboa 25, 26 e 27 de Maio de 2022

Inscrições : degasquetportugal@gmail.com