

Yoga in gravidanza online

Corso teorico-pratico che fornisce, oltre alle nozioni teoriche gli elementi esperienziali di base per poter elaborare un programma razionale di attività somatica per le donne in gravidanza utilizzando i principi dello Yoga.



6 marzo 2021

I principi dello Yoga. La Gravidanza dal punto di vista fisio-patologico. Approfondimento teorico e pratico degli esercizi per i vari trimestri di gravidanza.

Approfondimento degli esercizi da supino, in quadrupedia, in decubito laterale e da eretti.

Considerazioni ambiente di lavoro – precauzioni – controindicazioni – segnali d'allarme

Postura della donna in gravidanza: valutazione statico-dinamica.

Esercitazione pratica.

*Docente: **Edoardo Gustini**, dottore in Fisioterapia, PhD in Patologia Clinica, docente di Anatomia Funzionale del Movimento, insegnante Yoga Terapia.*