

CORSO DI FORMAZIONE YOGA PRENATALE

EYT-YIN100 ore
MĀTĀ - BALASANA

Teacher training : **Silvia Daliana** ERYT - RYT-YIN

Teacher training : **Valentina Belloni** ostetrica

DURATA:

100 ore suddivise:

- N° 2 giorni al mese (sabato e domenica) nell'arco di 7 mesi
- Ore di pratica giornaliere svolte: 7 ore (+ 1 ora di pausa)

SUDDIVISIONE DELLE ORE DIDATTICHE:

- Sessione pratica 4 ore: *Gli Asana - Allineamento muscolare - Pranayama - Meditazione*
- Sessione teorica 3 ore: *Anatomia e Fisiologia*

OBIETTIVI DI FORMAZIONE DEL CORSO:

Il corso di formazione Yoga Prenatale è incentrato all'insegnamento verso il corsista degli Asana e le loro varianti per ogni singola mamma, in base alla loro mobilità e problematiche.

Lo scopo del corso è di infondere nella gestante, conoscenza, sicurezza, amore e forza verso se stessa ed il proprio bambino.

La gravidanza è un passaggio di vita molto importante per ogni donna, laddove ogni mamma prende coscienza del più grande dono che un essere vivente possa aspirare: la vita che cresce nel proprio grembo.

METODOLOGIA DEL CORSO DI FORMAZIONE:

- Conoscenza degli Asana e varianti.
- Conoscenza dei disturbi classici durante la gestazione,
- allineamento degli Asana.
- Benefici dello yoga in gravidanza.
- Pranayama (tecniche controllate di respirazione, tecniche di rilassamento).
- Pavimento Pelvico.
- Apparato Cardio vascolare.
- Apparato respiratorio.
- Apparato endocrino.
- Come si sviluppa l'utero in gravidanza.
- Le fasi del parto (podromica - travaglio - espulsiva - secondamento).
- Il parto (eutocico, distocico, spontaneo, provocato, operativo)
- Epidurale (tecnica di analgesia locale)
- Parto cesario (tecnica di parto)



STUDIO YOGA - CENTRO OLISTICO E TERAPEUTICO

I NOSTRI INSEGNANTI

Il CORSO DI FORMAZIONE YOGA PRENATAL si avvale della collaborazione di diversi specialisti del settore yogico e sanitario per promuovere un insegnamento di alto livello che sia in grado di formare insegnanti preparati e consapevoli.

SILVIA DALIANA – Maestra e socia - Experienced Teacher Yoga Alliance® Italia International.

VALENTINA BELLONI - Ostetrica

PREREQUISITI

Lo studio Dyoga dichiara che tuE gli allievi che frequentano il Corso di Formazione Intensivo RYS 250/310 Plus - 1° Livello Avanzato, hanno praticato la disciplina almeno 12 mesi e sono state introdotte alla pratica anche attraverso le Antiche Scritture.

CODICE DELLE PARI OPPORTUNITA'

Lo studio Dyoga garantisce la frequentazione del corso a tutti i singoli individui, indipendentemente dalla loro religione, etnia, convinzione politica, età, disabilità, orientamento sessuale e socio economica.

POLITICA

Lo studio Dyoga si impegna a garantire a tutti gli allievi che non passano gli esami finali, di ripetere gratuitamente l'anno del corso frequentato.

Inoltre, coloro tra questi che per motivi personali o di salute non possono tornare in Studio, saranno autorizzati a seguire nuovamente le lezioni tramite collegamento on-line.

CODICE ETICO DELLA SCUOLA DYOGA

Lo studio Dyoga manterrà l'integrità della propria vocazione di insegnante e praticante di yoga, assicurando un comportamento professionale coscienzioso e rispettoso verso ogni singolo allievo.

L'insegnante prende coscienza dei propri limiti, delle proprie capacità e non esita di riconoscerle.

L'insegnante consiglia gli allievi di apprendere insegnamenti guida o trattamenti anche da altri docenti e non si sente in grado di aiutarli.

All'interno dello studio Dyoga gli allievi e i praticanti troveranno un ambiente pulito, sicuro e confortevole rivolto a tutte le pr8che insegnate.

Come insegnanti yoga, la scuola incoraggia attivamente le diversità, rispetta ogni singolo allievo o praticante di ogni età, abilità fisica, etnia, livello sociale, religione, orientamento sessuale.

Rispettiamo i diritti, la dignità e la privacy di tutti i nostri allievi e praticanti.

Lo studio Dyoga non consentirà a nessuno, nel proprio interno, di pronunciare parole o azioni di tema sessuale, che possano mettere in difficoltà o in imbarazzo ogni singolo allievo o praticante.

Lo studio Dyoga abbraccia i principi dello yoga espressi nel YAMA e NIYAMA.

Lo studio Dyoga rispetta le leggi che governano la nostra attività di insegnanti yoga, locali e nazionali.

DYOGA A.S.D.

STUDIO YOGA - CENTRO OLISTICO E TERAPEUTICO

Sede Legale: Via Giuseppe Sanarelli, 3 - 00152 Roma

Cod. Fisc. 15907881005