



# YOGA E PILATES IN GRAVIDANZA

## PROGRAMMA

Codice FFPG

due giorni - 16 ore - orario 9.00 - 18.00

### Prima giornata

- Anatomia e biomeccanica funzionale del bacino e rapporti viscerali
- Cenni di anatomia del perineo
  - Muscoli e funzione muscolare di interesse
- Esercizi di presa di coscienza, sensibilizzazione e percezione del pavimento pelvico
- Pubalgia e mal di schiena in gravidanza: modifiche, disequilibri posturali e cambiamenti di peso nelle disfunzioni di colonna e del cingolo pelvico
- I principi fondamentali della tecnica Pilates e dello Yoga
- Esercizi del metodo Pilates e Yoga (modalità, contenuti, obiettivi)

### ESERCITAZIONE PRATICA

### Seconda giornata

- Approfondimento sui principi fondamentali della tecnica Pilates e dello Yoga
- Approfondimento teorico di ogni singolo esercizio, con particolare attenzione alla biomeccanica dei movimenti, ai principi fondamentali che di volta in volta vengono applicati al singolo esercizio e alle variazioni apportabili all'esercizio base
- Protocolli di lavoro generali
- Postura della donna in gravidanza: valutazione statico-dinamica
- Posture utili per il travaglio e per il parto
- Trattazione biomeccanica delle posture per il travaglio e il parto
- Guida alla scelta degli esercizi di prevenzione e di rieducazione: che cosa evitare, che cosa preferire
- Guida alla scelta degli esercizi per il primo trimestre: che cosa evitare, che cosa preferire
- Guida alla scelta degli esercizi per il secondo trimestre: che cosa evitare, che cosa preferire
- Guida alla scelta degli esercizi per il terzo trimestre: che cosa evitare, che cosa preferire
- Il concetto di lavoro personalizzato e di gruppo

### ESERCITAZIONE PRATICA

Valutazione ECM


**MILANO**
**19-20 giugno 2021**

## DOCENTE

**Edoardo Gustini**

 Fisioterapista - PhD in Patologia Clinica,  
 Master Trainer Metodo Pilates, Trieste

L'attività motoria durante la gravidanza è fondamentale per vari aspetti: mantenere il tono muscolare al fine di una corretta postura, prevenire problemi muscolo scheletrici, costruire un rapporto sano con il proprio corpo in un momento di importanti cambiamenti, vivere serenamente la gravidanza, facilitare il parto e la successiva ripresa. Fra le varie discipline, il Pilates e lo Yoga rappresentano proposte ottimali per la gestante, in quanto basato sulla presa di coscienza dei vari distretti, ponendo molta attenzione alla qualità del movimento.

Gli studi in letteratura scientifica hanno evidenziato le potenzialità di tali attività soprattutto per quanto concerne la stabilizzazione del distretto lombo pelvico per il Pilates e l'effetto sulla normalizzazione del tono neuromuscolare per lo Yoga.

Il corso offre le basi teoriche e i suggerimenti pratici per poter gestire razionalmente, dal punto di vista posturale e motorio, la donna in gravidanza.

### Obiettivi

- Saper gestire, dal punto di vista motorio, una donna in gravidanza (fisiologica).
- Conoscere i principi del Pilates e dello Yoga.
- Saper scegliere gli esercizi più adatti ad ogni trimestre di gravidanza

Si consiglia abbigliamento  
da palestra

## DESTINATARI

Fisioterapisti (titolo equipollente DM 27/7/00), Ostetriche, Massofisioterapisti, Infermieri, Osteopati, Laureati in Scienze motorie, Studenti dell'ultimo anno del CdL


 Offerte  
e sconti

 QUOTA  
€ 390
