

Corso “Dolce Attesa”: Attività in acqua per Gestanti e la coppia in attesa

Cernusco (MI), 26-27 Ottobre 2019

Programma Orario

Sabato

09.30 - 10.00	Benvenuto ed avvio corso
10.00 – 11.30	TEORIA
11.30 – 12.00	Coffee Break
12.00 – 13.15	TEORIA
13.30 – 14.30	PRATICA (V. FONDA/MEDIA)
14.45 – 15.45	Break Ristoro
15.45 – 17.30	TEORIA
17.30 – 17.45	Coffee Break
17.45 – 19.00	PRATICA (V. FONDA/MEDIA)

Domenica

09.30 – 10.30	TEORIA
10.30 – 10.45	Coffee Break
10.45 – 13.00	TEORIA sulla coppia
13.00 – 14.00	Break Ristoro
14.00 – 15.00	Osservazione sul piano vasca -lezione con le coppie
15.00 – 16.00	PRATICA (V:CALDA)
16.15 – 17.00	Chiusura del corso, discussione finale e consegna attestati.

DOCENTE

MONICA BACCHILEGA - EAA MASTER TRAINER

- Watsu Practitioner dal 2010 e Watsu Basic Instructor
- Educatrice Perinatale e Doula con esperienza ventennale
- Corsi di preparazione in acqua al parto per gestanti e acquaticità neonatale
- Formazione con le coppie in attesa: lavori di gruppo col watsu

TEMATICHE SVOLTE:

Teoria

- Perché una gestante si avvicina alla piscina?
- A cosa serve frequentare un corso gestanti in acqua? Aspetti benefici sul fisico e a livello emotivo.
- Accenni di fisiologia della gravidanza: cosa cambia nella donna nei 3 trimestri.
- Come affrontare i cambiamenti: capire e sentire il corpo.
- Ruolo della figura di sostegno alla maternità.
- Operare con la coppia in acqua: importanza del partner.
- Come creare una rete post-parto: “Percorso crescita: dalla pancia all’acquaticità neonatale”

Pratica

- Proposte pratiche di esercizi in acqua: attività in acqua alta o bassa, fredda o calda...
- Utilizzo funzionale della respirazione: proposte di attività in acqua.
- Proposte di attività a terra: Perineo... questo sconosciuto.
- Attività in acqua con esercizi di rilassamento: pratica Watsu per la gestante
- Attività in acqua per la coppia (osservazione di un gruppo in azione)