

FORMACIÓN DE YOGA PARA EMBARAZO Y CRIANZA en La Vall d'Uixó (Castellón de la Plana)

Una formación completa donde adquirirás conocimientos, práctica y sobretodo confianza y seguridad para acercarte a los grupos de embarazadas y de crianza.



Dirigido a: comadronas, doulas, obstetras, profesores de yoga y demás personas relacionadas con el mundo de la maternidad.

Temario:

¿Qué es yoga? ¿Por qué yoga en el embarazo?
La gestación, estado de gracia. Fisiología y cuidados.
Asanas (posturas) adaptadas a cada momento de la gestación.
Pranayamas (respiración) más adecuados para cada etapa.
La relajación, posturas, visualizaciones.
La meditación en la embarazada. Mantras y mudras.
La felicidad en el embarazo y el vínculo con el bebé.
Yoga en pareja. Echando raíces.
El nacimiento, una experiencia mística. Fisiología y acompañamiento.
Ejercicios específicos para aumentar la fuerza, la confianza, la intuición, ...
Cómo organizar una sesión de yoga para embarazadas.
El yoga después del parto, características y beneficios.
Entendiendo la naturaleza del puerperio, que necesitan la mamá y el bebé
Yoga para mamás y bebés de 1 a 6 meses y de 7 a 12 meses.
Yoga en familia. Mujer, pareja y madre.
Temas básicos para compartir con las mamás. Dudas más frecuentes.
Prácticas para dinamizar los grupos, crear cohesión y despertar el amor.

Fechas: 2013: 31 de agosto y 1 de setiembre
5 y 6 de octubre
2 y 3 de noviembre
30 de noviembre y 1 de diciembre

Horario: Sábado de 10 a 19h y Domingo de 8 a 14h.

Impartido por: Imma Campos, comadrona, profesora de yoga para embarazo y crianza, monitora de dinámica de la risa y madre de dos hijos.

Inversión:

Reserva de plaza ingresando 100€ (que se descuentan del siguiente pago).
Total del curso 680€ antes del 1 de agosto o dos pagos de 360€ uno antes del 1 de agosto y el otro antes del 1 de noviembre.
La Caixa: 2100-0197-71-0100953417, indica tu nombre.

Lugar: Yoga Atenea. C/Matilde Bel nº23. La Vall d'Uixó (Castellón de la Plana).

"Una formación inspirada por la sabiduría de las mujeres que han despertado en mi la luz de mi misión en esta tierra. En agradecimiento a ellas me abro a compartir con otras personas todo lo que he aprendido durante años de acompañar a mujeres en sus gestaciones y partos a través del yoga. Y sobre todo gracias a esos bebés que me han elegido para acompañarles en sus nacimientos, llenando mi vida de luz, amor y gozo."

Más información

Carmina: 627 55 49 06, clopezfont@yahoo.es

Imma: 630 34 25 24, immaylluis@hotmail.com