

Sadhana encuentra tu centro



formación

Yoga para el embarazo, Parto y Postparto

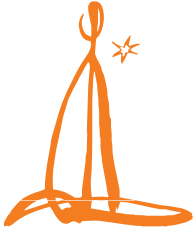
la maternidad consciente

6ª edición
(2021)

*dirigida a profesores de yoga
o alumnos avanzados*



Sadhana desarrollo humano y profesional.
alginet # 5. 46010 Valencia. 963600964 - 677419511
sadhanavalencia@gmail.com sadhanavalencia.es



Sadhana escuela de Profesores de Yoga

YOGA PARA EL EMBARAZO, PARTO Y POSTPARTO

la maternidad consciente 6ª edición (2021)

Nada tan hermoso como poder propiciar en una madre las mejores condiciones para el alumbramiento del nuevo ser.

Especialízate en las aplicaciones del yoga durante el periodo de gestación

Cada mujer tiene la capacidad y el potencial interno para ser madre. Son muchas las circunstancias que han ido haciendo que la mujer cada vez más se desconecte de esa fuerza y de esa capacidad innata, por lo que se necesitan métodos efectivos para volver a **conectar a cada madre con su potencial biológico**. Un embarazo consciente significa volver a encender esa llama de nuestro potencial como madres. El yoga es una disciplina cuyo objetivo principal es ampliar nuestra consciencia, por eso es un buen método para conseguir ese objetivo.

Te ofrecemos esta formación de yoga especializada en el embarazo para que aprendas a usar específicamente las herramientas que ya conoces y obtengas otras nuevas, que te ayuden a **acompañar** a tus alumnas embarazadas en ese mágico proceso que implica la gestación y **el nacimiento de una nueva vida**.

Dirigida a profesores de yoga o alumnos avanzados en su formación, matronas y personal sanitario relacionado con el embarazo y el parto.

4 seminarios de 14 horas

6-7 Febrero

17-18 Abril

6-7 Marzo

8-9 Mayo

formadora

Carmela Valero



Objetivos:

- formación teórica y capacitación práctica de cada alumno.
- cultivar la sensibilidad y empatía necesaria para atender a la mujer durante su embarazo.
- entrenarse en la atención individual para poder atender las necesidades que se presenten en cada proceso de la gestación.

Formación de Profesores de Yoga. Formación en Yogaterapia. Master Trainer en PNL. Profesora de yoga y yogoterapeuta. Formadora de la escuela Sadhana en Valencia, Madrid y San Sebastián. Terapeuta de Reiki y sanación manual etérica.

Es importante comprender que un embarazo implica aspectos no solo físicos, sino también emocionales, psíquicos y espirituales y en esta formación encontrarás prácticas que podrás aplicar en todos esos aspectos. Enseñemos a las madres a dedicarse tiempo para disfrutar de su embarazo y para crear una conexión muy íntima con su bebé durante el mismo, porque esos lazos prenatales harán que nazcan niños mucho más felices y también mucho más conscientes desde su nacimiento.

Estructurada en cuatro seminarios de fin de semana, la formación pretende capacitar teórica y experiencialmente quienes quieran dedicarse a favorecer la gestación consciente y armónica a través de las técnicas del Yoga.

seminario 1. **PRIMER TRIMESTRE DE EMBARAZO.** 6 y 7 Febrero

- La mujer actual, el embarazo y la maternidad holística
- Los beneficios del yoga en el embarazo
- Anatomía y fisiología de la mujer embarazada:
 - El suelo pélvico y el útero
 - Los cambios físicos y emocionales en el primer trimestre.
- Desarrollo del bebé durante el primer trimestre.
- Preparación de series de asanas y calentamientos para el primer trimestre
- Pranayamas y respiración para el primer trimestre
- Relajación, visualización y meditación para el primer trimestre.
- Consejos nutricionales para el embarazo
- Molestias más frecuentes en este primer trimestre y ayudas naturales.
- Necesidades emocional de la madre durante el embarazo- empoderamiento de la mujer

seminario 2. **SEGUNDO TRIMESTRE DE EMBARAZO.** 6 y 7 Marzo

- Anatomía y fisiología de la mujer embarazada:
 - Los cambios físicos y emocionales en el segundo trimestre.
- Desarrollo del bebé durante el segundo trimestre.
- Preparación de series de asanas y calentamientos para el segundo trimestre.
- Adaptación progresiva de las asanas a los cambios que van surgiendo en este trimestre.
- Utilización de medios de regulación.
- Pranayamas y respiración para el segundo trimestre.
- Relajación, visualización y meditación para el segundo trimestre.
- El trabajo con pelotas.
- Cuidar la postura durante el embarazo adaptándonos a los cambios en la mujer.
- Conexión consciente y relación madre – bebé. Escucha activa y reflexiva.
- Molestias más frecuentes en este segundo trimestre y ayudas naturales.
- Masajes para las molestias que van surgiendo durante este segundo trimestre.
- Preparación a la lactancia durante el embarazo y la lactancia después del nacimiento.

seminario 3. **TERCER TRIMESTRE DE EMBARAZO Y PARTO.** 17 y 18 Abril

- Anatomía y fisiología de la mujer embarazada:
 - Los cambios físicos y emocionales en el tercer trimestre.
 - Fisiología del parto y el nacimiento
- Desarrollo del bebé durante el tercer trimestre
- Preparación de series de asanas y calentamientos para el tercer trimestre.
- Adaptación progresiva de las asanas a los cambios que van surgiendo en este trimestre.
- Utilización de medios de regulación.
- Pranayamas y respiración para el tercer trimestre
- Relajación, visualización y meditación para el tercer trimestre.
- Molestias más frecuentes en este tercer trimestre y ayudas naturales.
- Masajes para las molestias que van surgiendo durante este tercer trimestre
- Preparación para el parto con ayuda de asanas, pranayama y meditaciones- visualizaciones.
- La ayuda del sonido y la vibración para el parto.
- Trabajo con pelotas para preparar el parto.

seminario 4. **POSTPARTO Y LACTANCIA.** 8 y 9 Mayo

- Anatomía y fisiología en el postparto: necesidades de la mujer en el postparto
- Recuperación del suelo pélvico y abdominal dependiendo de si ha sido parto vaginal o con cesárea.
- Preparación de series de asanas con el bebé.
- Masajes para la madre y para el bebé.
- Cambios emocionales en la mujer y como adaptarse a ellos después del nacimiento.
- Recursos para evitar o mejorar la depresión postparto .
- El papel del padre durante el embarazo.
- Evolución y reajuste de la relación de pareja
- Como adaptarse a la llegada de un nuevo miembro al entorno familiar.

horario aproximado: sábado de 9 a 14, y de 16 a 20h.
domingo de 9 a 14h.

precio: cada seminario 170€

Si pagas la formación completa al inscribirte: 600€ (ahorro de 80€).
Grupo mínimo requerido: 8 personas.