



FORMACIÓN INTENSIVO YOGA PRENATAL & POSTNATAL CON BEBÉS *con Adriana Eslava*



SÁB. 6 y DOM. 7 de JUNIO de 2020
De 9:00 a 20:00h.

280€ (sólo Yoga Pre & Postnatal)
ó 500€ (Ambas formaciones Yoga Pre & Postnatal + Yoga para Niños)

RESERVA PLAZA al
622 18 32 55
www.iomfityogamalaga.es

Adriana Eslava Yoga



FORMACIÓN INTENSIVA YOGA

PRENATAL & POSTNATAL CON BEBÉS (25H)

❖ ¿POR QUÉ REALIZAR NUESTRA FORMACIÓN INTENSIVA?

[IOMFIT PILATES & YOGA CENTER](#) lleva formando Instructoras e Instructores de Yoga durante más de 10 ediciones desde 2015. Llevamos como centro de Yoga impartiendo clases en Málaga por casi 6 años.

Tras varios años de experiencia formando profesores e instructores de Yoga e impartiendo clases de Yoga Prenatal & Postnatal con Bebés a más de 350 mujeres, quienes han confiado en nuestro método y han participado en nuestro grupo de apoyo a la maternidad IOMFIT Yoga, Mamás y Bebés Málaga. Hemos diseñado una **Formación Intensiva y muy práctica con nuestro método con Adriana Eslava** [IOMFIT YOGA & PILATES CENTER](#).

❖ ¿A QUIÉNES VA DIRIGIDO?

- ✓ Profesionales o personas que trabajen con mujeres en fase pre y postnatal.
- ✓ Embarazadas que deseen profundizar en Yoga y vivir su embarazo más conscientes.
- ✓ Profesores de yoga y/o pilates.
- ✓ Practicantes o simpatizantes del yoga y/o pilates que deseen profundizar en estos conocimientos a nivel personal y profesional.

❖ ¿DURACIÓN, FECHA Y HORARIOS?

Un fin de semana para un total de 25 horas entre práctica y teoría distribuidas de la siguiente manera:

- ✓ 20 horas presenciales.
- ✓ 5 horas de prácticas y trabajo de estudio con el propósito de profundizar en lo aprendido en las horas presenciales.

✓ SÁBADO 6 JUNIO – 9 A 20H. -
MODULO 1: YOGA PRENATAL.

✓ DOMINGO 7 JUNIO – 9 A 20H. -
MODULO 2: YOGA POSTNATAL CON
BEBÉS.

❖ DIPLOMA:

Nuestros alumnos recibirán una certificación acreditativa del curso con las horas realizadas por [IOMFIT YOGA & PILATES CENTER](#).

❖ MATERIAL:

El curso incluye un manual detallado con los dos módulos, elaborado por [IOMFIT YOGA & PILATES CENTER](#), siendo la herramienta fundamental para el trabajo del profesor(a).

❖ LUGAR:



ADRIANA ESLAVA

IOMFIT PILATES & YOGA CENTER

C/ FRANCISCO AGUDO GÓMEZ 8, TEATINOS | WWW.IOMFITYOGAMALAGA.ES

¡CLASE DE PRUEBA GRATIS AL 622 18 32 55!

FORMACIÓN INTENSIVA YOGA

PRENATAL & POSTNATAL CON BEBÉS (25H)

❖ PRECIO Y OPCIONES DE PAGO:

Ambos módulos Prenatal & Postnatal por **280€**.

También se puede realizar Intensivo de Yoga Prenatal & Postnatal + Intensivo de Yoga para Niños **por 500€**.

Puedes realizar el pago personalmente en nuestro centro o mediante transferencia bancaria:

✓ **BANCO UNICAJA**

Núm de cuenta:

ES41 2103 0275 13 0010032526

Asunto: Intensivo Yoga Prenatal & Postnatal.

❖ **TEMARIO DEL CURSO IOMFIT YOGA PRENATAL Y POSTNATAL CON BEBÉS:**

¿QUÉ INCLUYE NUESTRA FORMACIÓN?

Nuestra formación intensiva se divide en dos módulos:

1. MÓDULO DE YOGA PRENATAL.

2. MÓDULO DE YOGA POSTNATAL CON BEBÉS.

Aprenderás la práctica del Yoga recomendada por trimestre de gestación y en la recuperación postparto. Además de cómo transmitirla de manera cercana, permitiéndoles optimizar las herramientas de la clase en su vida diaria, en la preparación al parto y en la recuperación posterior. Guiándolas e invitándolas a vivir su maternidad a plenitud, desde la conexión consciente con su cuerpo y estrechando los vínculos afectivos con su bebé.

MODULO 1: YOGA PRENATAL:

1. ¿POR QUÉ PRACTICAR YOGA PRENATAL? (BENEFICIOS FÍSICOS, EMOCIONALES, ESPIRITUALES Y ACEPTACIÓN)

La práctica del Yoga es muy recomendada para las distintas etapas en la vida de la mujer. El embarazo y postparto no son la excepción, ya que puede ayudar a prevenir y aliviar en gran medida muchas de las molestias más frecuentes.

Las asanas(posturas), los pranayamas (respiración), el Yoga Nidra y otras herramientas más que enseñaremos, los estiramientos y la consciencia en la higiene postural le permitirá a la mujer crear mayor espacio posible en su cuerpo facilitando el crecimiento del bebé durante del embarazo y posteriormente al nacimiento. Además de aportar gran relajación permitiéndole liberar tensiones emocionales que muchas veces suelen surgir con la maternidad. Así también, el trabajar desde la conexión con su cuerpo y el fortalecer los vínculos afectivos con su bebé de manera consciente.

2. ¿CÓMO ES LA MUJER EMBARAZADA? (ANATOMÍA, CAMBIOS FÍSICOS, PSICO-EMOCIONALES Y HORMONALES)

Conocerás de cerca los cambios que conlleva el embarazo en la vida de la mujer, en cada trimestre y cómo éstos la afectan en su día a día. El saberlo, nos permitirá guiarla para que aprenda a aceptar los cambios, manteniéndose conectada a su cuerpo y estrechando los vínculos con su bebé.

3. ¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE EL SUELO PÉLVICO? (ANATOMÍA Y EJERCICIOS)

La función del suelo pélvico es sostener a los órganos de la pelvis, el peso del vientre a lo largo del embarazo. Su entrenamiento es imprescindible durante toda la vida de la mujer, sobretodo en el embarazo, le ayudará al momento del parto y le permitirá recuperarse mejor.

4. ¿QUÉ ASANAS SON RECOMENDADAS EN CADA TRIMESTRE DE GESTACIÓN Y CUÁLES ESTÁN CONTRAINDICADAS?

FORMACIÓN INTENSIVA YOGA

PRENATAL & POSTNATAL CON BEBÉS (25H)

El profesor de Yoga Prenatal debe conocer las necesidades de las embarazadas para recomendarles las prácticas más beneficiosas y evitar las que no de manera segura, teniendo en cuenta las dolencias más comunes y las adaptaciones a las asanas para conseguir una práctica saludable. Enseñaremos diferentes secuencias eficaces para las clases de embarazadas.

5. **¿CUÁLES SON LAS PATOLOGÍAS MÁS FRECUENTES EN LAS EMBARAZADA Y SU TRATAMIENTO A TRAVÉS DEL YOGA?**

Asanas y prácticas específicas en caso de las dolencias comunes de las embarazadas y estudio de casos específicos.

6. **¿QUÉ TÉCNICAS DE RELAJACIÓN SON RECOMENDABLES DURANTE EL EMBARAZO?**

Exploraremos distintas técnicas que complementan al Yoga y ayudarán a la Embarazada en su preparación al parto, como: yoga nidra, meditación, pranayamas, entonación vocal-mantras, relajación, aromaterapia, gemoterapia, danza con mantras.

MODULO 2: YOGA POSTNATAL CON BEBÉS.

1. **¿POR QUÉ PRACTICAR YOGA POSTNATAL?**

(BENEFICIOS FÍSICOS, EMOCIONALES, ESPIRITUALES Y ACEPTACIÓN)

Durante el embarazo el cuerpo de la mujer sufrió grandes cambios en relativamente poco tiempo. Tras llevar tanto peso en el vientre el suelo pélvico queda muy resentido y es imprescindible volver a trabajar en su fortalecimiento.

Las asanas, la respiración, los estiramientos y la consciencia en la higiene postural, le aportarán relajación ayudándole a liberar tensiones emocionales tras el parto y por la mezcla hormonal.

2. **¿CÓMO ES LA MUJER EN FASE POSTNATAL?**

(ANATOMÍA, CAMBIOS PSICO-EMOCIONALES Y HORMONALES)

Por recomendación médica, conviene empezar los ejercicios gradualmente, e incluir ejercicios en la rutina diaria a partir de la sexta semana después de pasada la cuarentena en parto natural y esperar más tiempo tras cesárea.

3. **¿CUÁLES SON LAS ASANAS RECOMENDADAS Y CONTRAINDICADAS? (MODIFICACIONES Y BENEFICIOS) (ETAPAS DE PROGRESIÓN)**

Trabajaremos detalladamente cada etapa, anatómicamente y de forma práctica.

4. **¿POR QUÉ YOGA CON BEBÉ?**

Integrar al bebé a la clase permitirá potenciar la conexión mamá-bebé ayudando a fortalecer los vínculos afectivos de manera consciente. La madre se siente más tranquila de tener a su bebé en clase mientras ella se ejercita. También incluyendo yoga para el bebé, lo que le servirá como estimulación infantil.