

# YOGA IN GRAVIDANZA E POST PARTO

formula 6 giorni - 2 week end

**2019** 22/23/24 marzo  
23/24/25 maggio

valido 50 ore CSEN

## MASTER DI FORMAZIONE PER INSEGNANTI

Il corso si rivolge a  
Insegnanti di Yoga  
già diplomati  
o in formazione,  
operatori del settore,  
ostetriche, doule  
accompagnatrici  
al parto.

Info e iscrizioni su  
[www.enjoyoga.it](http://www.enjoyoga.it)



**Insegnante: Rosalba Piarulli**

Rosalba Piarulli è una Insegnante di Yoga Registrato (RYT) con Yoga Alliance, che riconosce il completamento di una formazione per insegnanti di yoga con una Scuola di Yoga Registrata (RYS).

  
enjoy a.s.d

STUDIO YOGA, PILATES, DANZA, MUSICA



CENTRO DI FORMAZIONE ACCREDITATO

**STUDIO YOGA**  
ASSOCIAZIONE  
SPORTIVA  
DILETTANTISTICA  
EVOLUZIONE OLISTICA

**Molfetta (Bari)**  
via Catecombe 12  
tel. 338 170 4750  
[www.enjoyoga.it](http://www.enjoyoga.it)

# PROGRAMMA DEL CORSO

*conduce Rosalba Piarulli*

La formazione del corso di yoga in gravidanza prevede il seguente programma:

## **Yoga in gravidanza**

- asana – indicazioni e controindicazioni
- preparazione della sequenza per la lezione
- pranayama – quale proporre in gravidanza
- meditazioni e meditazioni kundalini

## **Verranno inoltre approfonditi i seguenti argomenti:**

- lavoro con il pavimento pelvico
- gli ormoni dal un punto di vista olistico e ayurvedico
- lo yoga per curare l'infertilità
- la placenta nelle varie tradizioni
- lo yoga post parto e il recupero della postura corretta dopo il parto
- presentazione del lavoro di Frederick Leboyer microbirth, il microbioma umano e l'importanza del parto naturale
- la tradizione ayurvedica per fertilità, gravidanza, parto e post parto
- la mobilità del bacino, come mantenerla con la pratica yoga adeguata
- i cambiamenti posturali durante la gravidanza, le curve fisiologiche e i cambiamenti in gravidanza
- la postura in aiuto durante il travaglio e le doglie del parto – nozioni di biomeccanica del parto
- l'importanza della voce e del suono – il mantra durante la gravidanza
- l'alimentazione naturale per la gravidanza, tisane rimedi vibrazionali

## **Osteopatia**

- la mobilità' del bacino
- i cambiamenti posturali durante la gravidanza e il recupero post parto
- gravidanza, travaglio e parto e le loro conseguenze sulla postura
- patologie e disturbi posturali tipici della gravidanza
- le curve fisiologiche e i cambiamenti in gravidanza
- la postura in aiuto durante il travaglio e le doglie del parto
- biomeccanica del parto
- relazione tra posture patologiche e infertilita'
- la gravidanza: fisiologia e anatomia
- anatomia e fisiologia del travaglio
- possibili posizioni per il travaglio e il parto – esperienze e possibilità diverse per travaglio e parto
- uso dei props in gravidanza
- uso della palla in gravidanza e durante il travaglio per promuovere articolazioni elastiche per agevolare travaglio e parto
- Il corso di formazione Yoga in Gravidanza è aperto a tutti coloro che hanno conseguito un diploma RYT 200 riconosciuto da Yoga Alliance o similari ed agli studenti in formazione, operatori del settore, ostetriche, doule-accompagnatrici al parto.

Il corso di formazione **Yoga in Gravidanza** è aperto a tutti coloro che hanno conseguito un diploma RYT 200 riconosciuto da Yoga Alliance o similari ed agli studenti in formazione, operatori del settore, ostetriche, doule-accompagnatrici al parto.

Per partecipare al corso non è obbligatorio possedere un diploma di insegnante di Yoga.

Al termine dello stesso, a seguito del superamento di un esame finale e della valutazione favorevole da parte dell'insegnante, sarà rilasciato un **attestato di specializzazione "Master Yoga Prenatale"**.

Il corso è altresì valido per n. 50 ore all'interno del percorso formativo verso l'ottenimento delle qualifiche di:

- Istruttore Ginnastica metodo Yoga (250 ore)**
- Insegnante Ginnastica metodo Yoga (500 ore)**
- Insegnante Esperto Ginnastica metodo Yoga (760 ore)**

Diplomi di qualificazione professionale che vengono rilasciati direttamente da CSEN e riconosciuti dal CONI (per info e costi rivolgersi in segreteria).

E' obbligatoria la frequenza a tutte le lezioni teoriche e pratiche per un totale di 50 ore.

Per il completamento della formazione e il raggiungimento del monte ore programmato, sono previste anche ore di svolgimento compiti assegnati.

Il master di yoga in gravidanza verrà attivato con un numero minimo di 8-10 iscritti.

### **Corso Insegnanti Yoga per la Gravidanza e il Post Parto**

**22/23/24 marzo**

**24/25/26 maggio**

**Presso Enjoyoga – Molfetta (Bari)**



### **Costo del Master FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA IN GRAVIDANZA**

500,00 EURO

Costo formazione(formula residenziale)  
470,00 euro + 30,00 euro affiliazione Studio Yoga - CSEN

Pagamento: 230,00 euro all'iscrizione, 270,00 euro entro febbraio 2019

Per rendere attiva la tua iscrizione ricordati di pagare con bonifico bancario

IBAN: IT98N0200841562000102724796

## **Rosalba Piarulli – Insegnante**

È una Insegnante di Yoga Registrato (RYT) con Yoga Alliance, che riconosce il completamento di una formazione per insegnanti di yoga con una Scuola di Yoga Registrata (RYS).

Dal 1984 al 1990 approfondisce lo studio di Asana, Pranayama, Mantra yoga, Jnana yoga, Karma yoga sotto la guida di su.Aishmuni.

Dal 1992 al 1998 collabora con il Dott. Moglia fisiatra e ortopedico presso la Casa di Cura San Camillo di Brescia nel reparto di fisioterapia.

Nel 1998 perfeziona le tecniche di ayurveda e yoga con il Dr. Tombare Atulchandra Sripad (docente presso la Pune University Kerala).

Nel 1993/94 frequenta alcuni seminari di formazione yoga con la guida di André Van Lysebeth.

Nel 1993/94 insegna Yoga presso UISP di Manerbio (BS).

Dal 1997 al 2000 collabora con Idea Salute di Brescia come operatore di Abyangam, massaggio ayurvedico.

Dal 1998 al 2014 collabora con l'Associazione Olimpia di San Zeno come insegnante di Yoga e ginnastica dolce e operatore Shiatsu-Do.

Dal 2008 al 2014 insegna FIT-PILATES e HATHA YOGA c/o Associazione Olimpia, S. Zeno Naviglio.

Dal 2009 collabora con l'Azienda Ospedaliera Ospedali Civili di Brescia presso il CD psico sociale come insegnante di Yoga per i pazienti di psichiatria.

Dal 2010 collabora con l'associazione Hari-Om come insegnante di Ayurveda, anatomia, yoga e pranayama e conduce seminari sullo yoga per la donna, yoga in gravidanza, yoga e riabilitazione del pavimento pelvico e restorative yoga.

È socia fondatrice dell'ASD "Evoluzione Olistica" ed è Insegnante e Responsabile Tecnico della scuola di yoga Studio Yoga, dove insegna yoga quotidianamente e coordina tutto il corpo docenti.

### **FORMAZIONE**

- corso per insegnanti yoga presso EFOA di Roma
- corso di stretching miofasciale presso l'associazione massofisioterapisti e massaggiatori sportivi della Provincia di Brescia
- scuola triennale di Shiatsu
- corso di ginnastica dolce presso l'Istituto Riabilitazione Oggi
- diploma in Kinesiologia conseguita presso l'Istituto Riza di Milano
- master in ayurveda e massaggio ayurvedico presso l'Istituto Riza di Milano
- iscrizione all'albo professionale degli operatori Shiatsu (APOS)
- EFOA UNIVERSITY formazione operatore in riflessologia plantare
- frequenza I e II anno di formazione insegnanti Yoga presso ISYCO Istituto per lo studio dello Yoga e della Cultura Orientale
- Bach International Education Program Level 1 – Fiori di Bach
- Diploma Nazionale Istruttore Fit-Pilates CONI – CSEN
- Certificato di insegnante Hari-Yoga livello base RYS200, livello intermedio RYS300, livello avanzato RYS500 e Registered Prenatal Yoga Teacher (RPYT®) Yoga Alliance
- Partecipa a seminari e workshop con Denny Paradise, David e Shirley Swanson, Marco Mandrino, Gianmarco Coventry, Piero Vivarelli, Andrea Boni, Marc Holzman, Matthew Sweeney, Kino McGregor, Kathryn Budig, Marcus Veda, Hash Bond e Gabrielle Parker, Ana Forest, Celest Pereira, Jamie Clarke, Dulce Aguilar, Mark England, Tao Porchon Lynch e con Bo Forbes per Yoga Therapy.
- diploma insegnante di Rocket Yoga presso The Yoga People UK
- intensive Retreat Rocket Yoga con Ambra Vallo e Leon London