

FORMACIÓN DE YOGA PARA EL EMBARAZO Y LA CRIANZA En VALENCIA con Imma Campos

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

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



TEMARIO

- ¿Qué es yoga? ¿Porqué yoga en el embarazo?
- La gestación, estado de gracia. Fisiología y cuidados.
- Asanas (posturas) adaptadas a cada momento de la gestación.
- Pranayamas (respiración) más adecuadas para cada etapa.
- La relajación, posturas, visualizaciones.
- La meditación en la embarazada.
- 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, qué 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 los mamás. Dudas más frecuentes.
- Prácticas para dinamizar los grupos, crear cohesión y despertar el amor.

FECHAS:

2019: 7-8 de septiembre, 5-6 de octubre, 9-10 de noviembre y 14-15 de diciembre.

HORARIO:

Sábado de 9 a 19h. y Domingo de 8h a 13h.

LUGAR:

Centro Armonía "Espacio Nacer y Crecer"
c/Duque de Gaeta 31 Bajo, Valencia

INVERSIÓN:

Total del curso 680€ pagando antes del 15 agosto.
o dos pagos de 360€ antes del 15 agosto y del 15 de octubre.
Reserva de la plaza, ingresando 100€ (se descuentan del siguiente pago)
o C/Caja: IBAN ES79 2100-0197-71-0100953417 (indica r el nombre)

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



"Una formación inspirada en la sabiduría de las mujeres que han despertado en mí 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 sobretodo gracias a esos bebés que me han elegido para acompañarles en sus nacimientos, llenando mi vida de luz, amor y gozo."

Más información: armoniavalencia@gmail.com - 646 983 503 (Lorena)
immaylluis@hotmail.com - 630 34 25 24 (Imma) - www.yogafamilia.com