Pilates Prenatale

Milano, Domenica 19 maggio 2024

Stage monotematico sul Pilates e la futura mamma. Un ragionato percorso per ottimizzare gli aspetti legati al metodo Pilates al servizio della donna nel periodo di gestazione. L'esercizio fisico è caldamente consigliato durante la gravidanza perché non solo aiuta a prevenire e ridurre i tipici disturbi legati alla condizione, ad esempio: stitichezza, mal di schiena, vene varicose, emorroidi e gonfiori alle caviglie, ma anche perché migliora la percezione del proprio corpo in relazione ai cambiamenti che questo subisce. Ogni momento di benessere fisico influisce positivamente sul quadro psicologico della futura mamma e del suo bambino. Durante la gravidanza si verificano alcuni cambiamenti del tutto fisiologici a carico dello scheletro, dei muscoli, delle articolazioni e dei legamenti; a volte però tali modificazioni possono causare alcune problematiche, anche dolorose.

Struttura del corso: una giornata con lezioni teoriche e pratiche.

Orari: dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 17.00

Docente:
P.Turrini - laureata in psicologia, master trainer in fitness musicale e pilates, insegnante professionista.

Programma:

- Analisi delle problematiche generali del periodo relativo alla gravidanza.
- Indicazioni e controindicazioni al servizio del benessere della futura mamma e del bambino.
- Studio delle semplici tecniche di movimento adottate dal programma Pilates Matt Work.
- Il respiro e la concentrazione.
- Le routine di lavoro.
- L’ambiente di lavoro.

Quote di partecipazione: la quota di partecipazione al corso è di **€ 169,00** per le iscrizioni effettuate entro il 3 maggio, dopo i termini previsti la quota sarà di € 205,00**.**

La quota comprende: accesso alle lezioni teoriche e pratiche, materiale didattico, kit congressuale ed attestato di partecipazione.

Aggiungi il corso correlato: aggiungendo l'iscrizione anche al corso correlato la quota di partecipazione complessiva è di **€ 295,00** (anziché € 338,00) entro il primo termine e di € 332,00 (anziché € 410,00) per l'iscrizione effettuata dopo la scadenza.

Sconti: agli studenti di Scienze Motorie ed ai soci Fit One Club è riconosciuta una riduzione del 10%.