

## YOGA PARA PROCESOS DE CONCEPCIÓN, EMBARAZO, PARTO Y POSTPARTO



FORMACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN.

Acompañamiento perinatal y postnatal.

—

Carmen

Sanchez

Segura.

[Www.yogaembarazoycrianza.org](http://www.yogaembarazoycrianza.org).

[Www.etyviniyogaespaña.com](http://www.etyviniyogaespaña.com)

[Carmenalteayoga@gmail.com](mailto:Carmenalteayoga@gmail.com)

tel. 34 677 513 021

## Objetivos

Estos seminarios formativos, tienen como objetivo, incorporar el Yoga como herramienta de acompañamiento profesional a mujeres, parejas y familias en proceso de Concepción, embarazo, parto y postparto, proponiendo una toma de conciencia del cuerpo y la respiración en estos procesos, aprendiendo a manejar visualizaciones y mantras con el objetivo de relajar, interiorizar y meditar, además de favorecer el vínculo afectivo, poniéndose a la escucha de la propia afectividad para poder acompañar la afectividad del otr@.

Dirigido a profesionales del ámbito de la salud y la educación, profesor@s de yoga, matron@s, fisioterapeutas...., y otros profesionales del ámbito del acompañamiento perinatal, postnatal, personal y familiar.

## Contenidos

- Toma de conciencia del propio cuerpo a través del trabajo de ASANA (Posturas), conocimiento de las adaptaciones y aplicaciones de las posturas de Yoga, tanto para la madre, el bebé y la familia. Trabajo consciente en pelvis, tórax, perineo, espalda y útero. Relajación corporal.
- Estudio de los cambios corporales en el embarazo y su relación con el enraizamiento, equilibrio, flexibilidad habilidad y fuerza, preparación del cuerpo para el proceso de embarazo, parto y postparto.
- Toma de conciencia de la propia respiración. La respiración como apoyo y soporte del movimiento. PRANAYAMAS adaptados para el embarazo. Respiraciones específicas para las fases del parto. La respiración y el desarrollo de la confianza propia y la empatía en el acompañamiento. Respiración y relajación.
- VISUALIZACIONES Y RELAJACIONES.
- Canto de MANTRAS. La importancia del sonido y su conexión con la vida.
- Relación entre los procesos corporales, respiratorios y emocionales.
- Enseñanza del Yoga para dos. YOGA EN PAREJA.
- Autoreflexión y trabajo personal sobre la actitud en el acompañamiento y la percepción del otr@.

## Metodología

Toma de conciencia corporal, respiratoria y mental. Las sesiones se conducen desde la experimentación y la práctica y a partir de esta se exponen los fundamentos teóricos.

## Imparte:

CARMEN SANCHEZ SEGURA, madre de dos hij@s. Experiencia de 25 años en acompañamiento en procesos de Concepción, embarazo, parto y postparto, grupos e individual. Especialista en Yoga, Profesora y Formadora ETY VINIYOGA. Alumna de Cristina S. De Ynestrillas, Claude Marechal y TK Desikachar. TERAPEUTA PSICOMOTRIZ con experiencia en instituciones como la ONCE. Directora de Escuela Infantil 25 años. Especialista en Acompañamiento y Desarrollo Infantil PIKLER LOCZY. Formada en ANATOMÍA PARA EL MOVIMIENTO. Formada en acompañamiento PERINATAL Y POSTNATAL. ENEAGRAMA, GESTALT, TERAPIA GRUPAL Y CANTO VÉDICO (mantras).

## Fechas

- I. Yoga para la concepción, primer trimestre de embarazo y segundo trimestre de embarazo. 10 y 11 de Marzo de 2018.
  
- II. Yoga para el tercer trimestre (yoga para dos), parto y postparto. 26 y 27 de Mayo de 2018.

## Lloc:

**Escola de Ioga Jaume Grau**

**C/ Francesc Macià nº 4, 1er.**

**Tel. 659 097 195**

**Mail: [info@yogajaumegrau.com](mailto:info@yogajaumegrau.com)**

**08100 MOLLET DEL VALLES. BARCELONA.**

**Preu 10 y 11 de març: 130 €.**

**Data limit inscripció: 02 de març.**