

# FORMACION DE YOGA PARA LA CONCEPCION, EMBARAZO, PARTO Y POSTPARTO

14, 15 y 16 de Agosto

INSCRIPCIONES



## YOGA PARA LA CONCEPCIÓN, EMBARAZO, PARTO Y POSTPARTO. FORMACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN

Acompañamiento perinatal y posnatal.

La concepción, el embarazo, el parto..., momentos de cultivar, de ralentizar los tiempos y de aprender a ir hacia el interior....., el Yoga nos brinda herramientas para disfrutar, prepara el cuerpo para los cambios y encamina hacia la relajación tan importante en el parto, el posparto y la crianza. Las sesiones de yoga para embarazadas van más allá del movimiento, con la respiración y la consciencia ayudan a dar a luz y a descubrir el sentido profundo de la maternidad.

**EL OBJETIVO** de esta formación, es incorporar el yoga como herramienta de acompañamiento profesional a mujeres, parejas y familias en los procesos de concepción, embarazo, parto y posparto, proponiendo una toma de conciencia del propio cuerpo y la respiración, aprendiendo a manejar visualizaciones y mantras con el objetivo de interiorizar, aprender a relajar y relajarse, favorecer el vínculo y ponerse a la escucha de la propia afectividad acompañando la afectividad del otro.

Dirigido a profesionales del ámbito de la salud y la educación, matron@s, fisioterapeutas, profesor@s de yoga y otros profesionales del ámbito perinatal, posnatal y acompañamiento personal y familiar, así como a personas interesadas en estos procesos desde el crecimiento personal, familiar y social.

### CONTENIDOS.-

- Toma de conciencia del propio cuerpo a través del trabajo de Asanas (Posturas), conocimiento de las adaptaciones y aplicaciones de las posturas de Yoga y sus beneficios tanto para la madre como para el bebé y la familia. Trabajo consciente en pelvis, pecho, perineo, espalda y útero. Relajación, corporal.
- Estudio de los cambios corporales en el embarazo y su relación con el enraizamiento, equilibrio, flexibilidad y fuerza, preparación del cuerpo para el proceso de embarazo, parto y posparto.
- 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 MEDITACIONES.
- 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, como trabajar en pareja. PARTO A TRES.
- Auto reflexión y trabajo personal sobre la actitud en el acompañamiento y la percepción del otro.
- Trabajo psicodinámico y sistémico sobre el propio nacimiento, constelación materna.

### **METODOLOGIA.-**

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

### **IMPARTE.-**

CARMEN SANCHEZ SEGURA, Madre de dos hij@s. Experiencia de 25 años en procesos de concepción embarazo, parto y postparto, grupos e individual, trabajo en contacto con Matronas en Centro de Salud y Hospital. Especialista en Yoga, profesora y Formadora de Profesores ETY Viniyoga. Educadora Infantil. Terapeuta Psicomotriz con experiencia en instituciones como la ONCE, directora de escuela infantil 25 años, especialista en acompañamiento y desarrollo infantil PIKLER LOZCY. Formada en Anatomía para el Movimiento, Formada en Acompañamiento materno infantil, Eneagrama, Gestalt, Terapia grupal y Canto Védico (mantras). Acompañamiento constelaciones familiares sistémicas, trabajo grupal y meditación con Joan Garriga. Trabajo de profundización psicocorporal en ESPACIOS NACIENTES con Cherif Chalakani.

### **LUGAR.-**

Escuela de yoga embarazo y crianza. Viniyoga Altea.

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

[yogaembarazoycrianza.com](http://yogaembarazoycrianza.com)

[facebook.com/carmenalteayoga](https://facebook.com/carmenalteayoga)

CARMEN SÁNCHEZ SEGURA  
YOGA EMBARAZO Y CRIANZA  
VINIYOGA ALTEA  
ETY VINIYOGA ESPAÑA

