

# CERTIFICACIÓN PRENATAL DE YOGA

*Apureva*



AVALADO POR YOGA ALLIANCE 200 HORAS



PRENATAL



El yoga prenatal va mas allá de ejecutar asanas y cantar mantras. Se trata de reconectar con la sabiduría Shakti y el poder de "crear", la intuición femenina y el conocimiento heredado de nuestras mujeres ancestros.

Las pequeñas comunidades de mujeres formadas en clase brindan respaldo y apoyo, así como el compartir información útil para la crianza temprana.



Estilo de Yoga:



Una mujer que conecta con ese nuevo ser formándose dentro de su vientre, vuelve su embarazo una experiencia única, mágica, y transformadora que dará como fruto un nuevo ser humano con mayores posibilidades de vivir en consciencia.

# OBJETIVOS

## Ofrecer los conocimientos teóricos y prácticos para que el estudiante pueda:

- Brindarte las herramientas necesarias para guiar a la mujer embarazada en su práctica de yoga de manera segura y enfocada a sus necesidades tanto físicas como emocionales y psicológicas.
- Conocerás más sobre el embarazo y su evolución así como los aspectos físicos, psicológicos y espirituales que conlleva ésta etapa.
- Aprenderás a reconocer síntomas y molestias comunes del embarazo y cómo darles alivio a través de técnicas yoguicas, biomecánica y conocimiento ancestral con respaldo científico.
- Conocerás riesgos y beneficios, contraindicaciones y recomendaciones para utilizar asanas, pranayamas y uso de apoyos durante la práctica de yoga prenatal de acuerdo al caso de cada mujer.
- Podrás guiar y brindar seguridad a tus alumnas sobre qué esperar en las etapas del parto y postparto con información real y comprobada.
- Tendrás el conocimiento para dar seguimiento a tus alumnas después de su cuarentena independientemente de parto o cesárea para dar tratamiento a levantamiento de piso pélvico y cierre de diástasis abdominal involucrando al recién nacido en la práctica.



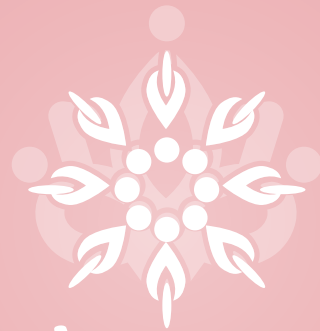
# PROGRAMA

- Introducción. Qué es, qué no es y cuáles son los beneficios de una clase de yoga prenatal.
- El embarazo desde el ojo del yoga.
- Biomecánica de pelvis femenina.
- Cambios anatomicos durante el embarazo.
- Cambios emocionales y psicológicos, el juego de hormonas durante el embarazo y post parto.
- Piso pélvico, contracciones de Kegel, masaje perineal y etapas del parto.



# PROGRAMA

- Análisis, contraindicaciones y beneficios de asanas por familias.
  - Prayamas, mudras y mantras para la maternidad.
  - El reboso y la pelota. Masaje, alivio de dolor y posicionar bebé para nacimiento.
  - Biomecánica de faja abdominal e hipopresivos.
  - Cierre de diastasis.
  - Masaje para bebé y uso de fular.
- Intercambio de ideas para involucrar a tu bebé.



*Apureva*  
*Centro de Yoga*