

YOGA

La struttura di una lezione di Yoga Post Parto mamma-bebè.

Lo Yoga terapia per i comuni disturbi del post-parto.

A chi è rivolto lo Yoga Post Parto e su cosa si basa.

Le tematiche del post-parto.

Come mettere insieme esigenze di bambini diversi.

Yoga per la mamma: *asana, pranayama, mudra*.

Yoga mamma-bebè: esercizi a coppie.

Yoga per il bebè.

Tecniche Yoga ricarica energetica.

Tecniche Yoga di scarico di stanchezza e tensioni.

Lo Yoga Nidra nel Post Parto.

Giochi sensoriali Yoga.

La Voce che coccola.

Massaggio Shantala.

Mantra e melodie per il Post parto.

Educazione al movimento in età evolutiva.

Riconoscere gli schemi di movimento funzionali e facilitare il bambino nello sviluppo delle dinamiche percettive in relazione al movimento.

PSICOLOGIA:

Psicologia: nutrire con coccole e cibo.

Riflessione sul valore del contatto per un sano sviluppo del bambino e sulla nutrizione (allattamento, svezzamento e rapporto con il cibo).

Dialoghi d'amore: gli effetti della lettura ad alta voce sullo sviluppo del bambino e sulla costruzione del legame genitore-figlio.

Sviluppo psicologico del bambino nei primi 3 anni di vita. Esplorare il processo maturativo che consente all'individuo di acquisire competenze e abilità motorie, cognitive, relazionali ed emotive.

La famiglia di origine.

OSTETRICIA

La delicata transizione dei primi giorni del post-partum.

Il puerperio: gli stadi del processo.

Come elaborare il parto.

Le esigenze della madre, le cure neonatali.

Parto naturale e parto cesareo.

Allattamento e cura del seno.

La salute degli organi pelvici.

L'importanza della postura.

Il massaggio.

Il respiro, le coliche, i pannolini e le montagne di panni sporchi, la perdita dei capelli, i lavori di casa, il riposo, la pelle, le smagliature, nel post parto.

Il peso e le vitamine nel post parto.

Portare il bimbo in fascia.

Gelosia, solitudine, *baby blues*, depressione post parto.

Stadi e sviluppo del bambino.

FILOSOFIA

La coscienza del bambino: strutture mentali, schemi emotivi, rappresentazioni primordiali.

Esperienze consapevoli, costruzione del senso del Sè nella relazione con l'altro, coscienza e riconoscimento.

La nascita come frontiera della coscienza, il bambino diventa un animale sociale.

La percezione di sè: egoicità, ipseità, prospettiva. Coscienza riflessiva.

Il bambino e l'altro: una prospettiva motoria all'intersoggettività. Il sistema dei neuroni a specchio e la simulazione incarnata, dal semplice sentire alla Teoria della Mente.