



TALLER DE YOGA PRENATAL



CONTENIDO TEMÁTICO

Módulo 1. SESIÓN 1 - VALORANDO A MAMÁ LOCOMOTRICES

- En la primera parte de esta sesión se realizará la explicación de la constitución física y mental desde el Ayurveda "Medicina tradicional Hindú" así mismo se aplicará un diagnóstico y explicación del plan de comunicación que debemos mantener con la consultante y su familia. En la práctica se trabajará la importancia de la higiene postural, corrigiendo y enseñando las posturas de pie, sentada, acostada, como levantar peso y agacharse, recomendaciones para la práctica, también se explicará la importancia de la meditación y fortalecimiento del piso pélvico, relajación.

Módulo 2. SESIÓN 2 - LA MATERNIDAD Y SUS CAMBIOS

En esta sesión hablaremos de los cambios de la madre (cambios hormonales, emocionales, físicos) "aplica para cualquier etapa del embarazo", y también los cambios para el bebe, se presentará el propósito y beneficio de cada grupo de posturas, posturas contraindicadas durante el embarazo y la práctica se enfatizará en secuencia de posturas de yoga de acuerdo a las etapas de gestación de las participantes, en todas las sesiones trabajaremos meditación, relajación fortalecimiento del piso pélvico y recomendaciones para la práctica.



Módulo 3. SESIÓN 3 - ENTENDIENDO LA ENERGÍA CREADORA

- En esta sesión se abordará la nutrición saludable desde el ayurveda para la mamá, el entendimiento del cuerpo energético, ¿qué es la energía?, ¿cómo fluye? ¿Cómo canalizarla? La visión espiritual del embarazo, como potencializar esta energía creadora para que el bebe reciba todo lo necesario en su proceso de desarrollo, se explicarán y realizarán algunos pranayamas o técnicas de respiración recomendados durante la gestación y secuencia de posturas de yoga de acuerdo a las etapas de gestación de las participantes, con las debidas recomendaciones para la práctica y meditación y relajación.

Módulo 5. SESIÓN 5 - FORMAS DE NACER

- En esta sesión hablaremos de las prácticas clínicas durante el trabajo de parto y el parto humanizado, realizaremos secuencia de posturas restaurativas que brindan descanso y alivio a la mamá, trabajo de arte terapia "meditando en nuestra placenta" y masaje restaurativo con técnica Hindú para relajar a mamá.

Módulo 4. SESIÓN 4 - EMBARAZO CONSCIENTE

- Hablaremos de la visión general de algunos autores que trabajan desde la humanización del embarazo y el parto, compartiendo una visión diferente, cercana, humana, empoderar a las madres, abordaremos autores como Michel Odent, Frederick Leboyer, entre otros, como referentes de nuestro trabajo consciente del embarazo y el parto. En la práctica avanzaremos con la secuencia de posturas de yoga de acuerdo a las etapas de gestación de las participantes, con las correspondientes recomendaciones para la práctica, realizaremos taller y meditación en el niño interior y canto para el bebé.

Módulo 6. SESIÓN 6 - PRÁCTICAS DE YOGA RECOMENDADAS PARA LA MAMÁ DESPUÉS DEL PARTO

- En esta sesión hablaremos de la depresión postparto, manejo emocional, realizaremos secuencia de posturas que ayudan a fortalecer y tonificar los músculos y el piso pélvico, meditación en mudras o posturas con las manos y sonidos sanadores, relajación.