

## INFORMAZIONI

segreteria organizzativa: 346 735 1186  
lunedì, mercoledì e venerdì dalle 9.30 alle 15.00  
infoaofm@gmail.com

segreteria scientifica: Loredana - 339 769 8506

## ISCRIZIONI

[www.associazioneostetriche.it/formazione](http://www.associazioneostetriche.it/formazione)

NB: La quota associativa permette di partecipare a costo ridotto alle formazioni previste per l'anno 2018/2019.

## QUOTA DI PARTECIPAZIONE

PER I SOCI  
120 €

PER I NON SOCI  
160 € compreso di IVA

STUDENTI OSTETRICHE max 3  
60 €

non sono previsti crediti ECM

## DIVENTA SOCIO

Quota associativa 40 € tramite bonifico bancario  
Intestato a: Associazione Ostetriche Felicità Merati  
IBAN: IT480844020400000000029065  
Banca di Credito Cooperativo di Carate Brianza (MB)  
Causale: Quota associativa Nome e Cognome

## FORMATORE

Grazia M. Pasta

Diplomata ISEF presso Università statale Milano.

Dal 1983 è specializzata nella rieducazione nelle patologie vertebrali, nel recupero post traumatico e nella ginnastica personalizzata con controlli posturali individuali.

Dal 1986 si occupa di rieducazione del pavimento pelvico nelle disfunzioni pelviperineali.

Dal 1993 è titolare responsabile tecnico del Centro di Chinesiologia "Nuova Ginnastica" a Villasanta come insegnante di ginnastica personalizzata, posturale, propriocettiva, chinesioPilates core stability e fitness metabolico.

Nel 2014 diventa docente Back School per la rieducazione del pavimento pelvico.



## COME RAGGIUNGERCI

Via Carlo Alberto 33 MONZA  
Autobus 2221 - fermata PIAZZA CITTERIO.  
Dalla piazza si accede direttamente a via Carlo Alberto.  
Dalla STAZIONE, 10 minuti a piedi.



Associazione Ostetriche Felicità Merati  
associazione di promozione sociale



Formazione per  
operatori della nascita

corso teorico - pratico

**LA POSTURA E IL MOVIMENTO  
CHE FAVORISCONO  
IL BENESSERE E LA CURA DEL  
PAVIMENTO PELVICO  
in gravidanza e dopo il parto**

a cura di Grazia M. Pasta

mercoledì

**12 e 26 settembre  
3 e 17 ottobre 2018**

ore: 15.00 - 19.00

Via Carlo Alberto 33 MONZA



Corso teorico pratico a cura di Grazia M. Pasta per accompagnare la donna prima e dopo il parto al fine di:

- Favorire una buona Postura
- Tonificare il Pavimento Pelvico con l'Ipoperessiva
- Prevenire le disfunzioni perineali

## Obiettivi

Il percorso è finalizzato ad analizzare, definire e qualificare i rapporti tra il Pavimento Pelvico e la Postura nel pre e post parto, attraverso l'analisi della respirazione e delle pressioni endoaddominali, (GAH e Core Stability) basandosi sui concetti chiave della Back School (informazione, prevenzione algie e disfunzioni, presa di coscienza, funzione, uso corretto del rachide, tecniche Alexander, Verrouillage, Grounding, etc). Si svolgerà quindi in forma teorico pratica, con alcune indicazioni di esercizi nelle disfunzioni pelviperineali.

Portare abbigliamento comodo e pratico con salvietta e calze antiscivolo.

## PRIMO INCONTRO

MERCOLEDÌ 12 SETTEMBRE H, 15.00 - 19.00

Introduzione generale e conoscenza reciproca per adeguare la proposta al gruppo di lavoro

Cenni di anatomia e fisiologia del pavimento pelvico in rapporto a postura e respirazione (esperienze pratiche)

## SECONDO INCONTRO

MERCOLEDÌ 26 SETTEMBRE H, 15.00 - 19.00

Rapporti tra diaframmi e postura Funzioni e disfunzioni (Attività per ridurre diastasi addominale, incontinenza, erniazioni)

Conoscere l'armonia e le interazioni tra respirazione, pressioni e postura.  
Concetto di NEUTRO:  
la fisiologia di una postura corretta.

## TERZO INCONTRO

MERCOLEDÌ 3 OTTOBRE H, 15.00 - 19.00

Postura e Perineo in gravidanza (movimenti e attività fisica per evitare dolori articolari e disfunzioni muscolari)

Post parto e postura (recupero del 'Neutro' attraverso le posizioni e il movimento)

Back school nel quotidiano (attività fisica della mamma con il neonato)

## QUARTO INCONTRO

MERCOLEDÌ 17 OTTOBRE H, 15.00 - 19.00

AFA Esercizi e applicazione nel quotidiano con gestione corretta degli addominali (lavoro corporeo personalizzato)

Rieducazione del pavimento pelvico (mantenere la situazione funzionale)  
GAH ginnastica Hipoperessiva (esempi di lavoro in gravidanza e dopo il parto)