



# AnatomYoga in Gravidanza

## Nascere in Armonia

Un percorso formativo completo che unisce anatomia, yoga e consapevolezza per accompagnare le donne durante la gravidanza. Partenza Gennaio 2026 - **5 incontri consecutivi** (gennaio-maggio) + **weekend finale ad ottobre** per verifica finale e certificazione.

5

Incontri formativi

Weekend intensivi  
sabato-domenica, orario 9-18

1

Weekend finale

Ottobre 2026 per verifica e  
certificazione, orario 9-18



## Primo Incontro 17-18 Gennaio 2026

Sabato Mattina

### *La Storia della Gravidanza e del Parto- Suddivisione dei 3 trimestri*

Un viaggio attraverso l'evoluzione della gravidanza per comprendere come il corpo femminile si adatta durante i nove mesi di gestazione. Analizzeremo la suddivisione in trimestri, i cambiamenti fisiologici e posturali che avvengono in ciascuna fase, e come riconoscerli e gestirli in modo consapevole attraverso il movimento.

**Modalità:** Teoria e pratica

**Docente:** Chiara Ligabue

Sabato Pomeriggio

### *Ruolo dell'Insegnante e Deontologia*

Un percorso per comprendere il ruolo dell'insegnante nel creare uno spazio sicuro e accogliente, nel rispetto dell'etica professionale. Scopriremo come la pratica possa diventare un canale di comunicazione tra madre e bambino, valorizzando respiro, movimento e presenza, e offrendo strumenti per guidare un'esperienza autentica e rispettosa dei ritmi individuali.

**Modalità:** Teoria e pratica

**Docente:** Giovanna Monduzzi

# Anatomia & Fisiologia in Gravidanza

Domenica Mattina e Pomeriggio

Un incontro dedicato alla conoscenza dei cambiamenti anatomici e fisiologici che accompagnano la gravidanza. Attraverso una prospettiva evidence-informed, esploreremo come il corpo si adatta in questa fase e come integrare queste consapevolezze nella pratica dello yoga, favorendo benessere, sicurezza e ascolto.

**Modalità:** Teoria e pratica

**Docente:** Gaetano Zanni





# Secondo Incontro

14-15 Febbraio 2026

Sabato Mattina e Pomeriggio

## ***Conoscere la propria allieva***

Osserveremo e valuteremo l'allieva in modo oggettivo, al fine di comprendere come personalizzare la pratica in base alle esigenze individuali, distinguendo l'allieva già praticante dalla principiante. Rifletteremo sull'importanza della collaborazione con altri professionisti, per offrire un sostegno completo e consapevole durante la gravidanza.

**Modalità:** Teoria e pratica

**Docente:** Lisa Ragazzoni





# Anatomia viscerale in gravidanza

## Il piede e la sua anatomia in gravidanza.

### Domenica Mattina e Pomeriggio

In questo incontro esploreremo i principali adattamenti che il corpo vive durante la gravidanza, con particolare attenzione all'anatomia viscerale e ai cambiamenti legati alla crescita dell'utero. Approfondiremo il ruolo del nervo vago e la sua influenza su funzioni come la digestione, la respirazione e la regolazione emotiva.

#### Disturbi Comuni

Stitichezza, nausea e reflusso: come la pratica dello yoga possa diventare un supporto concreto

#### Endometriosi

Gestione della futura mamma con questa patologia

#### Il Piede

Deformazioni e importanza nell'equilibrio posturale

**Modalità:** Teoria e pratica | **Docente:** Gaetano Zanni



# Terzo Incontro 14-15 Marzo 2026

14 marzo Sabato Mattina e Pomeriggio

## *Gestione dei Disturbi in Gravidanza*

Impareremo a gestire il corpo in trasformazione, ad affrontare con consapevolezza e responsabilità le eventuali patologie presenti. Particolare attenzione verrà portata al bacino e alla sua lassità naturalmente presente.

## **Tematiche Affrontate:**

- Dolore lombo-sacrale
- Sciatalgie e crampi
- Stasi del ritorno venoso e linfatico
- Analisi sulla ginnastica addominale ipopressiva

**Modalità:** Teoria e pratica

**Docente:** Lisa Ragazzoni

# Corpo-Psiche e Aromaterapia

Domenica 15 Marzo 2026

Mattina

## *Essere Corpo-Psiche in Gravidanza*

Esploreremo approcci e narrazioni legati alla maternità con focus sulla prevenzione e gestione delle complessità mente-corpo. Analizzeremo problematiche comuni nei diversi trimestri, offrendo strumenti teorici e pratici, guardando alla pratica yoga e alle tecniche di respirazione come fattori di prevenzione e consapevolezza.

**Modalità:** Teoria e parti espressive

**Docente:** Silvia Castelli

Pomeriggio

## *Armonia Emotiva attraverso l'Aromaterapia*

Un incontro sulla fusione Yoga e Aromaterapia. Esploreremo i fondamenti della psicoaromaterapia per l'equilibrio emotivo, integrandoli in ogni fase della pratica yoga. Attraverso una sessione pratica e sensoriale, guideremo la cura del pensiero e il raggiungimento del profondo equilibrio interiore in gravidanza.

**Modalità:** Teoria e pratica

**Docente:** Monica Marzocchi



## Quarto Incontro 2-3 Maggio 2026

### 2 maggio Sabato: Pranayama e Aromaterapia

#### Mattina

#### *Pranayama in Gestazione*

Approfondiremo l'approccio respiratorio durante la gestazione e il parto, osservando come il pranayama possa adattarsi in modo sicuro ed efficace. Esploreremo i cambiamenti fisiologici che interessano il respiro e il ruolo del respiro durante il travaglio, come strumento di regolazione, sostegno e presenza.

**Modalità:** Teoria e pratica

**Docente:** Gaetano Zanni

#### Pomeriggio

#### *Aromaterapia nell'Insegnamento Yoga in Gravidanza*

Esploreremo la sinergia tra aromaterapia e yoga per creare lezioni specifiche per ogni trimestre gestazionale. Impareremo come l'aromaterapia regola le funzionalità dei nostri sistemi corporei. Integreremo il respiro aromaterapico con esercitazioni per ottimizzare la circolazione energetica. Identificheremo oli essenziali e miscele sicure per trattare problematiche specifiche in sinergia con la pratica Yoga.

**Modalità:** Teoria e pratica

**Docente:** Monica Marzocchi



# Spiritualità e Setting

Domenica Mattina - 3 Maggio 2026

## *Spiritualità e Religiosità*

Rifletteremo sul significato della spiritualità nella gravidanza e nella pratica yoga, con attenzione al culto del femminile sacro e al valore di questa dimensione in un momento così intenso della vita.

## *L'Utilizzo della Prosodia*

Approfondiremo l'uso della voce come strumento relazionale, imparando a modulare tono, ritmo e intensità per offrire sostegno, fiducia e connessione oltre le parole.

## *Setting*

L'importanza del setting: dalla disposizione dello spazio alla cura dei dettagli, per creare un ambiente sicuro e accogliente

**Modalità:** Teoria e pratica

**Docente:** Giovanna Monduzzi





# Gravidanza e Nascita

Domenica Pomeriggio - 3 Maggio 2026

## *Vita Prenatale*

Le fasi dello sviluppo da  
embrione a bambino

## *Segnali di Allarme*

Riconoscere segni e sintomi  
di allarme in gravidanza

## *Ruolo della Postura*

La postura attiva nel promuovere un travaglio e un parto fisiologici

Un approccio integrato per accompagnare con consapevolezza la donna durante il suo percorso di gestazione.

**Modalità:** Teoria e pratica

**Docente:** Chiara Ligabue

## Quinto Incontro 16-17 Maggio 2026

Sabato Mattina

### *Fisiologia della Nascita*

Un approfondimento sui fattori intrinseci ed estrinseci che regolano il processo della nascita. Rifletteremo sul ruolo della medicalizzazione e sull'importanza di promuovere una nascita rispettata, in ascolto dei bisogni della madre e del neonato.

**Modalità:** Teoria e pratica

**Docente:** Chiara Ligabue

Sabato Pomeriggio

### *Nutrimento dell'Ascolto e del Dialogo*

Il dialogo prenatale può essere una forma di comunicazione profonda e intuitiva, fondamentale nella costruzione del legame di attaccamento madre-bambino.

Approfondiremo come possa essere possibile l'incontro tra le neuroscienze affettive e pratiche contemplative come la meditazione.

**Modalità:** Teoria e parti espressive

**Docente:** Silvia Castelli







# Domenica Mattina e Pomeriggio

## *Asana Sicure e Struttura delle Lezioni*

Impareremo a scegliere e proporre asana sicure, riconoscendo quali siano più adatte nei diversi trimestri e valorizzando alcune posizioni chiave. Vedremo come adattare la lezione in contesti diversi, sia per gruppi dedicati alla gravidanza che misti, garantendo inclusione e protezione. Approfondiremo come strutturare una pratica completa e coerente, dall'accoglienza al rilassamento, per offrire alle donne un'esperienza autentica di sostegno e benessere.

**Modalità:** Teoria e pratica

**Docente:** Giovanna Monduzzi





## Sesto Incontro 3-4 Ottobre 2026

Il percorso formativo si conclude con la presentazione degli elaborati finali, momento di sintesi e integrazione di tutte le competenze acquisite durante i cinque incontri formativi.

Ogni partecipante avrà l'opportunità di dimostrare la propria comprensione dei principi dell'AnatomYoga in gravidanza, mostrando come teoria e pratica si fondono in un approccio consapevole e rispettoso.

Alla fine del weekend sarà rilasciata la certificazione ufficiale di AnatomYoga in gravidanza.