

Master di acquamotricita' per gestanti

Milano, 14/15 - 28/29 novembre 2026

Rivolto agli istruttori di nuoto, agli insegnanti di educazione fisica e alle ostetriche che desiderano approfondire le conoscenze teorico-pratiche nel campo dell'acquaticità prenatale. Le lezioni teoriche saranno volte all'approfondimento ed allo studio degli aspetti fisiologici e psicologici caratterizzanti il periodo di gestazione. Particolare risalto sarà dato alla parte pratica, con l'intervento diretto dei partecipanti nell'applicazione di tecniche di ginnastica, respirazione e massaggio a secco ed in acqua, adottate da ostetriche e specialisti nell'educazione prenatale.

Struttura del corso: quattro giornate per due fine settimana con lezioni teoriche e pratiche.

Orari: dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 17.00

Docente:
S.Veltro - ostetrica, esperta in acquamotricità in gravidanza e neonatale.

Programma:

- Cenni di fisiologia prenatale.
- Esercizi di respirazione e ginnastica prenatale (pratica a secco).
- Sensazioni corporee fuori dall'acqua: postura, flessibilità e movimento corporeo.
- Esplorazione della piscina; sensazioni corporee in acqua.
- Benefici dell'acqua in gravidanza travaglio e parto.
- Posture verticali e mobilizzazione della colonna vertebrale fuori e nell'acqua.
- Lavoro acquatico per circolazione e ritenzione idrica.
- Organizzazione e strutturazione di una lezione.
- Esercizi di ginnastica e tecniche pre-parto (pratica in acqua).
- Aspetti psicologici nel periodo prenatale.
- Massaggio e rilassamento fuori dall'acqua.
- Esercizi di rilassamento e respirazione in acqua.

Quote di partecipazione: la quota di partecipazione al master è di **€ 399,00** per le iscrizioni effettuate entro il 30 ottobre, dopo il termine € 469,00.

La quota comprende: accesso alle lezioni teoriche e pratiche, kit congressuale, materiale didattico ed attestato di partecipazione.

Sconti: agli studenti di Scienze Motorie è riconosciuta una riduzione del 10% (non cumulabile con altre promozioni).