

# MUM & BABY YOGA

## Il metodo

Il corso è rivolto alle mamme ed ai loro bambini, per stabilire un **legame** d'amore e di fiducia, dopo la profonda esperienza del parto. Ha inizio a partire dalla quinta/sesta settimana dopo la nascita. Offre alle mamme la possibilità di riprendere a praticare e conoscere tale disciplina senza la necessità di lasciare la/il figlio a casa interrompendo un così forte nuovo legame.

**Per le mamme:** lo yoga, come antica tecnica, permette di riprendere il **contatto con il proprio corpo** (perineo, tono muscolare dell'addome, scioglimento di tensioni a schiena-collo-spalle, ecc.) e di vivere un momento di **socializzazione** con altre donne che condividono questo momento così emotivamente e psicologicamente impegnativo. È un luogo di **scambio di esperienze e di ascolto personale**.

**Per il bambino:** aiuta a **rafforzare** la spina dorsale, a sviluppare l'elasticità delle articolazioni e comunica un immediato senso di benessere. Il contatto fisico migliora le funzioni dell'intero sistema corporeo: respiratorio, circolatorio, digerente, nervoso ed endocrino. Aiuta il sonno.

**Per la coppia:** accresce nella coppia la capacità di una buona comunicazione non-verbale attraverso piccoli massaggi, posizioni insieme, giochi di movimento, momenti di silenzio, rilassamento, respiro, canto e musica.

## L'insegnante

### **BARBARA DONATI**

Inizia a praticare Yoga nel 1990, all'età di 19 anni.

Insegna dal 1996, con diploma di corso triennale (Scuola di Yoga 'Melograno') rilasciato dall'Ente di Promozione Sportiva PGS (riconosciuto dal C.O.N.I).



Approfondisce tecniche meditative, corporee, respiratorie e dell'uso della voce con maestri di varie scuole e tradizioni in India e negli Stati Uniti.

Dal 2004 si dedica all'insegnamento dello Yoga nelle scuole di vario grado con progetti e laboratori didattici sulla conoscenza di sé.

Nel 2009 si diploma con Yoga Educational in "Operatore Yoga per la Scuola".

Nel 2012 frequenta il Corso di Formazione di Yoga in Gravidanza a Milano.

Nel 2014 acquisisce il Master di Yoga Wellness e Tecniche Antistress della Federazione Italiana Yoga.

Nel 2016/17 approfondisce gli Yoga Sutra di Patanjali.

Nel 2017/18 partecipa al progetto "Imparo (con) lo Yoga" in alcune scuole primarie di Bologna.

Madre di due figli, tiene corsi di Hatha Yoga, Yoga in Gravidanza, Mum & Baby Yoga e seminari per genitori e figli (Conoscersi Giocando).

Guida seminari giornalieri e residenziali su diverse tematiche e in varie sedi.

Dal 1999 tiene corsi presso il Centro Natura di via Albari 4/b – Bologna.

Dal 2010 tiene corsi con la Polisportiva Paolo Poggi, da cinque anni presso il Centro Tonelli.



## **Dove/quando**

- **Sala Polivalente Centro Tonelli**
- **il mercoledì dalle 10.15-11.30 o in altra giornata da concordare**

## **Contatti**

- **Barbara 338 7464 021**
- [barbaradonati1971@libero.it](mailto:barbaradonati1971@libero.it)
- **Segreteria Poggi 334 30 90 366**
- [poggiaics@libero.it](mailto:poggiaics@libero.it)