

# Reggio Emilia 9/10 aprile-7 maggio 2011



**CORSO DI FORMAZIONE  
AQUARIA 2° LIVELLO**



**ACQUATICITA' PRE-POSTPARTO**

Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI 24/6/1976 D.P.R. n. 530 del 2/8/1974 Associazione con finalità assistenziali riconosciuta con decreto del Ministero dell'Interno del 6/5/1989

## OBIETTIVI

**A** Corso di specializzazione mirato a trasmettere delle competenze riguardanti il settore del pre e post parto. Per poter accompagnare la gestante in un percorso che le permetta di vivere la propria gravidanza e il puerperio serenamente. Mirato ad una migliore coscienza del proprio corpo, della respirazione e del rilassamento. **Q** Elementi fondamentali, non solo in gravidanza, ma che in questo caso danno un grande appoggio alla futura e alla neo mamma. **U** Insieme a questi obiettivi, ci si propone inoltre di prevenire e/o alleviare quelle problematiche indotte dalle modificazioni fisiologiche dovute alla gravidanza, sfruttando al meglio le caratteristiche del mezzo acqua. **A** **R** **I**

## CONTENUTI

**A** Saranno centrati sull'analisi dei diversi aspetti che caratterizzano la gestante e la neomamma. **2** Le modificazioni indotte dalla gravidanza, e il tutto ciò che riguarda "il dopo" i pro e i contro, a livello fisico e psichico. L'analisi e lo sviluppo di proposte nate dalle conoscenze tecniche incrociate con quelle scientifiche. **L** **I** **V** **E** **L** **L** **O**

## MODALITA' D'ISCRIZIONE

- Iscrizione con un numero minimo di 12 partecipanti, in base alle prenotazioni telefoniche che dovranno pervenire presso la segreteria organizzativa del corso al n. 0522/267211 (Cristina o Daniela).
- Successivamente inviare tramite fax allo 0522/332782 i propri dati compilando la scheda allegata con l'attestazione dell'avvenuto pagamento effettuato tramite bonifico bancario c/o Banca Popolare dell'Emilia Romagna iban: it56i0538712800000000948431 intestato a: UISP Comitato Provinciale di Reggio Emilia, Via Tamburini 5, specificando la causale del corso: Aquaria 2'liv. Pre-post parto.

## Aquaria pre-postparto - Reggio Emilia 9/10 Aprile - 7 Maggio '11

### COSTO

LA QUOTA DEL CORSO DI € 230,00 comprende:

- l'attestato di partecipazione,
- il brevetto Aquaria Nazionale Uisp (rilasciato se si frequenta l'80% delle lezioni),
- il materiale didattico,
- l'attestato di frequenza e il brevetto internazionale CMAS (rilasciato se si frequenta l'80% delle lezioni).

**TERMINE ULTIMO SAB 2 APRILE**, dopo tale data la quota del corso sarà di € 270,00

### REQUISITI DI AMMISSIONE

- Essere in possesso della tessera Uisp 2010/11
- Aver conseguito il brevetto di Aquaria Base
- Diploma di scuola media superiore

A chi non è in possesso del brevetto Aquaria Base, verrà consegnato l'attestato di frequenza e quando avrà conseguito il livello mancante riceverà il brevetto completo.

### SEDE DEL CORSO

Presso il Centro Sportivo KOMODO RUBIERA, Via San Faustino 5, Reggio Emilia.  
( [www.komodorubiera.it](http://www.komodorubiera.it) )

### INFO

Per informazioni: Cristina-Daniela 0522/267211-267209 e/o [leganuoto@uisper.info](mailto:leganuoto@uisper.info)  
Cristina 340/9729473 [cristinacorbelli@katamail.com](mailto:cristinacorbelli@katamail.com) e/o [www.uisp.it/reggioemilia](http://www.uisp.it/reggioemilia)

### DOCENTI

Staff Aquaria Nazionale Uisp, Beatrice Andalò, Duo Elisa, Della Salda Stefania.

**Aquaria pre-parto - Reggio Emilia 9/10 Aprile - 7 Maggio '11**

**SABATO 9 aprile 2011 - ritrovo h. 8,45**

9,00 - 9,30	teoria	presentazione del corso
9,30 - 11,30	teoria	l'evoluzione della gravidanza (ostetrica)
11,30 - 13,00	teoria	l'importanza del perineo nel pre e nel post (ostetrica)
13,00 - 14,00	BREAK	
14,00 - 15,30	teoria	video: corso gestanti e discussione dell'osservazione
15,30 - 17,00	teoria	aspetti metodologici - didattici / proposte e confronti (

**DOMENICA 10 aprile 2011 - ritrovo h. 8,45**

9,00 - 10,00	pratica	attività preparto: è possibile sentire ... e valutare
10,30 - 13,00	teoria	dalla pratica alla teoria Acquaticità dalla gravidanza al post parto
13,00 - 14,00	BREAK	
14,00 - 15,30	pratica	presa di coscienza rilassamento : proposte
	pratica	presa di coscienza respirazione : proposte
15,30 - 17,00	pratica	proposte in acqua medio/alta
17,30 - 18,30		LAVORI DI GRUPPO

**SABATO 7 maggio 2011 - ritrovo h. 8,45**

9,00 - 11,00	pratica/teoria	la presa di coscienza della respirazione, postura e Rilassamento (pratica a terra)
11,00 - 13,00	teoria	Come influisce il prima (gravidanza) e il dopo (puerperio) sul comportamento, sull'aspetto emotivo della donna (ostetrica)
13,00 - 14,00	BREAK	
14,00 - 18,00	pratica/teoria	mamma fit: una proposta di educazione posturale e relazionale per neomamme (pratica a terra)

**N.B.** Per evitare che gli orari subiscano variazioni è gradita la massima puntualità da parte di tutti . Buon lavoro!

## SCHEDA DI PARTECIPAZIONE AQUARIA NAZIONALE UISP

Per i soci UISP (da inviare compilata tramite fax o e-mail)

Nome.....Cognome.....

Via /p.zza ..... n°.....

Località.....cap.....prov.....

Nato/a il.....CF.....

tel./fax.....cell.....

e-mail .....

### ISCRIZIONE AL CORSO DI :

- AGGIORNAMENTO (segnare anche dove si svolge il corso).....
- AQUARIA 1° (segnare anche dove si svolge il corso).....
- AQUARIA 2° (segnare tipo di specializzazione).....
- Acquaerobica/step/allenamento
- Kick/allenamento - bike&Gym e allenamento - treadmill
- Pre-postparto
- Anziani e intervento postriabilitativo di mantenimento
- AQUARIA 3°

Dichiara inoltre di dare alla Lega Nazionale Nuoto e Attività in Acqua Uisp il proprio consenso ai sensi dell'art. 11 della legge 675/96 a che i dati che lo riguardano (indirizzo e data di nascita siano oggetto del trattamento elencato nella lettera d) art.1 della legge citata.

data \_\_\_\_\_

firma \_\_\_\_\_