

Acção de Formação

Yoga na Gravidez e Pós Parto

PROGRAMA DE FORMAÇÃO CONTÍNUA



Escola Superior de Desporto de Rio Maior - Entidade Formadora Acreditada pelo CCPFC/ENT-ES-0443/08

Data de realização:
13-02-2010

Local de realização:
Clube Atlético de Alvalade -Lisboa

Destinatários:

- Técnicos Superiores de Desporto (preferencialmente profissionais da área do Exercício e Saúde);
- Profissionais da Saúde (enfermeiros, fisioterapeutas).

Principais Benefícios:

Fornecer aos participantes estratégias que permitam:

- Adaptar o Yoga a cada fase da gravidez a ao período após o parto;
- Ser capaz de adequar esta técnica de exercício aos objectivos e necessidades desta população;
- Garantir a utilização da informação transmitida na elaboração de programas de exercício eficientes e seguros para esta população.

Programa:

- Princípios e pressupostos do Yoga
- Análise de exercícios básicos
- Adaptação às diferentes fases da Gravidez e Pós Parto

Métodos Pedagógicos:

- Exercícios básicos - técnica de execução e identificação de componentes críticas
- Alternativas de exercício para cada fase da Gravidez e Pós Parto

Duração:

- 2:30 Horas

Horário:

- 11h-13:30h

N.º de participantes:

- Mínimo: n.a.
- Máximo: 10

Director do Curso:

- Rita Santos Rocha, Doutora em Motricidade Humana

Formador(es):

- Susana Franco, Doutora em Ciências do Desporto

Preço:
10 €

Inclui seguro, documentação de apoio e Certificado de Frequência de Formação