

## Ciclo de talleres: Embarazo en Movimiento

### Todo lo que necesitás saber para transitar un embarazo activo



Nuestra intención es proponer encuentros quincenales orientados a brindar herramientas teóricas y experienciales desde la práctica y el conocimiento del Yoga que van a ayudarte a transitar el embarazo, el parto y el postparto de la mejor manera. Cada encuentro abordará un tema específico: trabajo con esferas, suelo pélvico, caderas, postura, respiración y mantras. Sabemos además que el embarazo es un momento especial,

transformador, en que las emociones están a flor de piel, por lo que cada encuentro abrirá también la oportunidad del intercambio, para acompañarnos en el proceso mágico de gestar una vida.

#### **La propuesta es de un encuentro quincenal que incluye:**

- Clase de yoga orientada a un tema específico
- Información sobre el tema abordado para que apliques en tu día a día
- Momento de ronda, intercambio y acompañamiento

Encuentros programados:

## **(Los talleres se repetirán en el segundo semestre de 2023)**

(22 de Abril) La esfera: una aliada en el embarazo y en el parto

- Clase de esferodinamia para gestantes
- Ejercicios y posturas con esfera para hacer todos los días en el embarazo
- Posturas con esfera para acompañarte el día del parto

(13 de Mayo) Suelo pélvico en el embarazo, parto y post parto

- Anatomía y función del suelo pélvico
- Cambios en el embarazo y el parto
- Ejercicios para el embarazo y el postparto
- Consejos para el día del parto

(10 de junio) Apertura de caderas y posiciones para el trabajo de parto

- Anatomía y función de las caderas
- Cambios en el embarazo y en el parto
- Posturas para todos los días durante el embarazo
- Posturas para el día del parto

(24 de Junio) La respiración, la voz y los mantras como herramientas

- La respiración como recurso en el embarazo y el parto
  - o Información teórica
  - o Técnicas específicas

- La voz y los mantras como recurso en el embarazo y el parto
  - o Relación entre garganta/laringe y útero/vagina
  - o Técnicas específicas

### **(8 de Julio) Embarazo y Postura. Yoga para aliviar molestias.**

- Cambios posturales en el embarazo y molestias más frecuentes
- Ejercicios para todos los días para mejorar la postura
- Higiene postural para el día a día (para sentarse, para dormir, etc.)

### **Coordinan:**

**Guadalupe Díaz Sardoy**



Mi nombre es Guadalupe. Soy profe de Yoga, profe de danza, antropóloga y mamá de Jano. Tuve de chica un amor y una curiosidad por el movimiento que me llevaron a bailar, a investigar el cuerpo desde los distintos ángulos que se me fueron ocurriendo y finalmente al Yoga. Estudié muchos estilos de yoga y disciplinas afines: Hatha Vinyasa Yoga, Yoga Clásico, Yoga Terapéutico, Pilates Mat, Esferodinamia, Yoga en Columpios, Hipopresivos, Meditación. Pero desde mi embarazo, mi parto y mi puerperio estoy especialmente interesada en investigar sobre suelo pélvico, actividad física en el embarazo y el post parto y sobre las múltiples y variadas herramientas que el yoga puede ofrecernos para transitar esta etapa tan especial y transformadora, hermosa oportunidad para el autoconocimiento. Desde todo lo que estudié y desde mi propia experiencia de maternidad reciente te invito a que exploremos juntas todos los caminos que el Yoga nos ofrece hacia el bienestar y la conciencia.

## Daniela Cortesini



Doula, acompañante en Gestación y Puerperio. Profesora de Yoga Integral, Prenatal, Mamá y bebé. Coordinadora y guía en Rondas de sostén y contención. Facilitadora de Masajes Conexión, Bendición de panza y Cierre Postparto. Amante de la simplicidad y de todo lo natural. Mamá de dos. Mis gestaciones y puerperios me abrieron el camino a ser quien soy ahora. El primero me llevó a reencontrarme con el verdadero amor, en la reciprocidad del dar y recibir, y el segundo con el anhelo de la libertad de ser. Ambos caminos se unieron de la mano del Yoga y de ser Doula. Desde esa fusión deseo compartir hoy con vos. La experiencia de la maternidad me lleva hoy a acompañar y compartir en integración de todo lo caminado desde una visión ancestral y enraizada con la madre tierra. Teniendo la certeza de que la concepción, la gestación, el parto y el puerperio son Sagrados. Y que cada proceso en sí es portal, umbral y puente de elevación de la conciencia, autoconocimiento y evolución. Una gran posibilidad de co-creación desde el origen.

**Nos encontramos para crear y creer, para sembrar conciencia y bienestar**

**¡Te esperamos!**