

Pilates aplicado al embarazo y postparto



COLEGIO DE ENFERMERÍA DE HUESCA
www.colegioenfermeriahuesca.org

 **EnfermeriaHuesca**

 **@COE_Huesca**

Pilates aplicado al embarazo y postparto

Descripción

Los profesionales de Enfermería, principalmente especialistas en Enfermería Obstétrico-Ginecológica (Matrona), afrontan cada día la tarea de preparar a la mujer embarazada para que tanto su embarazo como parto y puerperio discurran en condiciones óptimas.

Este curso les dotará de la formación específica y actualizada que les permitirá prestar un servicio de calidad en el proceso de embarazo y postparto, utilizando técnicas novedosas y reclamadas tanto por profesionales como por usuarias.

Contenidos

SESIÓN I

Introducción sobre el Método Pilates. Fundamentación y principios básicos del Método Pilates.

Anatomía de la mujer aplicada al Método Pilates; puntos importantes a tener en cuenta y principales aplicaciones en la mujer embarazada y postparto.

Anatomía del suelo pélvico y musculatura abdominal en relación con la metodología del Método Pilates

PRÁCTICA: Práctica de los principios posturales básicos del Método Pilates y utilización de los accesorios en la práctica corporal.

SESIÓN II

El Embarazo: consideraciones generales.

PARTE TEÓRICO/PRÁCTICA:

Revisión teórica de los ejercicios adaptados a la mujer embarazada y práctica de los ejercicios.

Introducción a diversas Técnicas Corporales de refuerzo muscular abdominal y del suelo pélvico, complementarias al Método Pilates.

Diseñar y adaptar los ejercicios del Método Pilates a los acondicionamientos físicos de la mujer embarazada.

SESIÓN III

El Postparto: consideraciones generales.

PARTE TEÓRICO/PRÁCTICA:

Revisión teórica de los ejercicios adaptados a la mujer Postparto y práctica de los ejercicios.

Introducción a diversas Técnicas Corporales de refuerzo muscular abdominal y del suelo pélvico, complementarias al Método Pilates.

Diseñar y adaptar los ejercicios del Método Pilates a los acondicionamientos físicos de la mujer Postparto.

Metodología docente

Se realizarán exposiciones teóricas de los temas, utilizando abundante material audiovisual, como presentaciones en power-point o vídeos demostrativos.

Estas exposiciones serán complementadas con prácticas utilizando materiales referentes al tema tratado, con el fin de experimentar, interiorizar y aprender a introducir y utilizar el Método Pilates en la práctica profesional

Docente

Francesca Santarelli, *Matrona de Área, Atención Primaria, Zaragoza*

Matrícula y fechas de celebración:

- Importe de la matrícula: **10'00 €**

Forma de pago:

- Transferencia bancaria a la cuenta ES50 0081 1886 1100 0108 4309 (Banco Sabadell), indicando en el resguardo nombre, apellidos y número de colegiación del interesado/a, así como el texto **“PILATES”**. Este resguardo se presentará en Secretaría.
- Mediante tarjeta de crédito a través de la web del Colegio.
- Plazo de matrícula: desde el 18 hasta el 30 de noviembre (*plazas limitadas, en el caso de ser preciso se realizará un sorteo público el 1 de diciembre, y se reembolsará el importe de la matrícula a quienes no obtuviesen plaza*)
- Fechas de celebración: del **12 al 14 de diciembre**, en horario de 16'30 h. a 20'30 h.