



“BELLY LADY”

LA DANZA ORIENTALE IN GRAVIDANZA, PER IL PARTO E PER LA SALUTE DELLA DONNA

“Questo progetto di formazione è stato elaborato dalle insegnanti MIDAS Sara Bozzi ed Elena Cerri, con esperienza di lavoro sulla danza in gravidanza e per la salute della donna.

La finalità è quella di dare vita ad una formazione riconosciuta e certificata sulla danza orientale applicata alle varie fasi di vita della donna, che preveda personale ostetrico e danzatrici in co-presenza, in un progetto che avvicini la danza alla sanità.”

- ✓ Responsabile scientifico ed organizzativo del progetto:
Insegnante Midas ed Ostetrica **Elena Cerri**

- ✓ Programma corso:
 - N° 5 lezioni di 8 ore cadauno, domenica dalle ore 9.00 alle ore 13 e dalle ore 14.00 alle ore 18.00 più una fase finale del corso(Master Class) che prevede la copresenza degli insegnanti: sabato e domenica consecutivi, dalle ore 9 alle ore 13 e dalle ore 14 alle ore 18.

REQUISITI DI ACCESSO: aperto a danzatrici ed ostetriche iscritte all'albo professionale, con regolare tesseramento MIDAS per l'anno in corso;



TITOLO RILASCIATO: Specializzazione MIDAS “Belly Lady”
in danza orientale per la gravidanza e per la salute della donna;

OBIETTIVO FORMATIVO: formare le danzatrici su tutti gli
aspetti di gravidanza, parto, puerperio e fisiologia femminile e le
ostetriche sulla danza e il movimento appropriato in queste fasi di
vita;

LINGUA UTILIZZATA: Italiano

MODALITA' DI ESAME: l'esame, condotto dalle docenti
consisterà in una prova teorica che miri ad accertare le
competenze sugli argomenti trattati ed una breve coreografia di
danza, della durata max di 2 minuti, finalizzata ad un aspetto
teorico e pratico (in cui una prima parte sia dedicata a respirazione
e movimento) ed una tesi sugli argomenti del programma.
La prova di esame comporta una valutazione espressa in decimi,
con esame superato se la valutazione sarà uguale o superiore a
6/10.

- L'ostetrica che avrà superato l'esame potrà esercitare in autonomia la danza orientale per introdurla nei corsi di accompagnamento alla nascita, in ambito privato che pubblico.
- La danzatrice, che avrà superato l'esame invece, potrà tenere corsi **purché sempre affiancata da un ostetrica** perché le competenze professionali sono specifiche della professione ostetrica.



CONTENUTI DEL CORSO:

- Il periodo preconcezionale: alimentazione, sani stili di vita, progettualità, rapporto di coppia; come la danza si inserisce in questo momento di vita; come la MTC può essere un valido sostegno alla fisiologia.
- La Gravidanza: Differenza tra gravidanza fisiologica e patologica; elaborare l'esperienza di una "perdita"; i 3 trimestri della gravidanza, alimentazione, stile di vita; come la danza orientale favorisce l'adattamento dei trimestri e quali esercizi proporre durante la gravidanza nei diversi trimestri; la visione della MTC in questo periodo.
- La doglia; significato biologico del "dolore del parto" e tecniche di ipoalgesia; prodromi, travaglio di parto e nascita, elaborare l'esperienza di un eventuale TC; come la danza orientale possa essere di supporto al travaglio e al parto e come strumento di ipoalgesia; le proposte della Medicina Tradizionale Cinese per il parto.
- Allattamento, post parto e puerperio: come cambia la danza orientale in questo periodo; il sostegno energetico durante il "mese dorato"
- Menopausa, "la seconda primavera": una diversa visione; come dar vita ad un corso rivolto alle signore in menopausa e che tipo di esercizi proporre
- Il ruolo dell'ostetrica nella salute riproduttiva della donna
- Il ruolo della danza nella salute della donna
- Storia della danza orientale e sue evoluzioni
- Struttura e ritmi
- Strumenti utilizzati
- Costumi



- Postura ed importanza della respirazione in gravidanza; asse corporeo
- Stili di danza (folklore, baladi, sharqi)
- Posizione delle braccia e dei piedi
- Riscaldamento muscolare adatto alla gravidanza e per i corsi “over 50”
- Utilizzo del velo
- Come coinvolgere il partner all’interno di una lezione
- Imparare ad improvvisare una danza su ritmi lenti, per riconoscere ed affrontare i segnali del corpo
- Come impostare una lezione di danza orientale per : gravidanza, parto, allattamento e menopausa; riconoscere i bisogni delle allieve ed orientarle ad un sano rapporto con il proprio corpo.

DATE:

Domenica 27 settembre 2020 ore 9-18

Domenica 25 ottobre 2020 ore 9-18

Domenica 22 novembre 2020 ore 9-18

Domenica 24 gennaio 2021 ore 9-18

Domenica 21 febbraio 2021 ore 9-18

Sabato 17 e Domenica 18 aprile 2021 (Master Class) ore 9-18, in cui saranno ripresi tutti gli argomenti ed approfonditi in base alle esigenze delle allieve.

A Maggio ESAME DI DIPLOMA Midas “Belly Lady”



Tutto il percorso formativo sarà visionato dalla presenza dell'insegnante Midas e ostetrica Elena Cerri che valuterà sull'applicazione dei contenuti formativi e professionali.

Il corso sarà attivato con un minimo di 10 partecipanti

Quota di iscrizione:

Tesseramento Midas 65,00 Euro;

Corso 470,00 Euro;

Esame finale 200,00 Euro.

MODALITA' DI ISCRIZIONE:

Il candidato che intende sostenere il corso dovrà essere in regola con il tesseramento Midas ed aderire compilando online sul sito nazionale il Modulo di Iscrizione al corso, entro 15 giorni dalla data di svolgimento del corso.