



## **“BELLY LADY”**

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

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

✓ Programma corso:

- N° 5 lezioni di 8 ore cadauno online, 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 dalla maestra responsabile del corso e 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
- 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 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

- Allattamento, post parto e puerperio: come cambia la danza orientale in questo periodo
- Menopausa, “la seconda primavera”: 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
- Danza della Dea Madre
- 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)
- Quali Posizione delle braccia e dei piedi sono utili per un ottimale radicamento
- Riscaldamento muscolare adatto alla gravidanza
- 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 Corso Online:

7-8 ottobre ore 9-18

18-19 novembre ore 9-18

13-14 gennaio ore 9-18

17-18 febbraio ore 9-18

16-17 marzo ore 9-18

20-21 aprile ( Master Class) ore 9-18

Ad Aprile o Maggio ESAME DI DIPLOMA Midas “Belly Lady” (data da definire)

Le lezioni si svolgeranno online.

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 670,00 Euro;

Esame finale 200,00 Euro.

MODALITA' DI ISCRIZIONE:

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



“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.”