



## LA SCUOLA DEI 1000 GIORNI

FORMAZIONE PERMANENTE

NELL'AREA DELLA MATERNITÀ, DELLA NASCITA E DELLA PRIMA INFANZIA

### Seminario

# Respiro, movimento, canto. Il suono della voce materna

#### **Presentazione del seminario e delle sue finalità**

Il seminario è un'opportunità per gli operatori e per le gestanti di conoscere il valore del metodo di preparazione al parto diffuso da Frédérick Leboyer, ostetrico francese che a partire dagli anni Settanta è stato pioniere del parto senza violenza e maestro di canto carnatico di antica tradizione indiana. Secondo il suo insegnamento il respiro nasce dall'allineamento posturale che deriva dai movimenti del Qi gong (antica arte di movimento energetico proveniente dalla Cina) uniti dall'emissione della voce. Il percorso del canto mette le donne in attesa in diretto contatto con l'intima risorsa profonda del respiro originario, che risiede nel ventre, e permette loro di incontrare e attraversare l'onda delle contrazioni nel travaglio, trasformando il faticoso lavoro del partorire in un'esperienza appassionante. Il suono armonioso del canto, più ricco rispetto alla voce parlata, stimola il rilascio di endorfine e rende più profonda la respirazione, suscitando un effetto antalgico e permettendo una maggior consapevolezza di sé ed un migliore bilanciamento energetico e relazionale tra mamma e bambino.

#### **Destinatari**

Seminario esperienziale dedicato alle operatrici e agli operatori della nascita e alle donne in attesa secondo l'insegnamento di Frédérick Leboyer e del Qi Gong.

#### **Contenuti**

Il programma si struttura intorno ai seguenti punti:

- Gli effetti del respiro unito al suono: come praticarlo e insegnarlo.
- Riallineamento della colonna vertebrale e preparazione all'apertura del respiro addominale
- Respirare con il ventre. Pratica del suono unito al respiro addominale
- Le posizioni utili alla donna per attivare l'energia in travaglio, attraverso la pratica del qi gong.
- Valutazione dell'efficacia delle metodiche rispetto alla loro componente tecnica.
- Gli aspetti "non tecnici" nell'uso del respiro proposto da Frédérick Leboyer.

## ***Date e orari***

Il seminario ha una durata di 12 ore e si svolge il 7 novembre dalle 9,30 alle 13,30; dalle 15 alle 19 e l'8 novembre dalle 9,30 alle 13,30.

## ***Docenti***

**Letizia Galiero**, ha studiato canto carnatico presso il Kalakshetra a Madras. Dal 1987 ha ricevuto una formazione continua da parte di Leboyer, seguendo da vicino il suo lavoro di ricerca e di pratica del rapporto tra suono, respiro e nascita. Dallo stesso anno conduce gruppi di preparazione al parto con il canto e si occupa di formazione degli operatori della nascita. Docente nei corsi per musicoterapeuti e collabora da 15 anni con il Conservatorio di Verona.

**Margherita Cardini** è da vent'anni operatrice e formatrice Melograno. Insegnante di educazione fisica, è shiatsu e terapeuta di Medicina Tradizionale Cinese specializzata in Tuina (massaggio) e Qi gong (ginnastica medica cinese).

## ***Costo del corso***

Il contributo associativo per il seminario è di € 150.

## ***Sede***

Il corso si tiene a Verona presso l'Opificio dei Sensi, in via Brolo Musella a Ferrazze di San Martino Buonalbergo

## ***Iscrizione***

Per iscriversi è necessario compilare la scheda d'iscrizione in allegato

Le iscrizioni dovranno pervenire entro il **20 ottobre 2015**. Il saldo della quota di partecipazione, pari a 150 euro, sarà effettuato all'inizio del seminario.

## ***Segreteria***

Il Melograno, Centro Informazione Maternità e Nascita

[info@melogranovr.org](mailto:info@melogranovr.org)

tel. 045 8300908 / cell. 3496418745