

# Massaggio in Gravidanza

*Un supporto per la gestante*

## Breakdown of hours

- 16 hours in a weekend

## Syllabus

- *Theory:*

- Anatomia e fisiologia della gravidanza;
- I tre trimestri e i cambiamenti fisici-ormonali;
- Le emozioni in gravidanza;
- Le manovre del massaggio in gravidanza;
- Come sistemare la postazione e come sostenere l'addome in decubito;
- Indicazioni e controindicazioni;

- *Practice:*

- La tecnica;
- Il trattamento in posizione supina;
- Il trattamento in decubito laterale;
- Il trattamento dei punti strategici del corpo;
- Dimostrazione e pratica;

Il Massaggio in gravidanza allevia le tensioni accumulate sui muscoli della schiena e delle gambe, migliora la circolazione sanguigna, riduce i gonfiori, riduce gli stati ansiosi, migliora la qualità del sonno, riduce lo stress, contrasta le smagliature, mantiene la pelle tonica ed elastica. E' un supporto al parto e al travaglio.