

# Gentle Birth Yoga®

Prenatal Teacher Training 85H, RPYT®  
04 Febbraio - 28 Maggio 2023

GENTLE BIRTH YOGA®



"Lo yoga ti porta nel momento presente,  
l'unico posto in cui esiste la vita".



Sei un insegnante di yoga, ostetrica, osteopata, doula, mamma in attesa, mamma, donna,...? Sicuramente qualcosa ti ha portato qui.

Lo sapevi che 85 ore di formazione e un diploma riconosciuto a Livello Nazionale ed Internazionale ti permettono di insegnare lo Yoga in Gravidanza?

In quattro mesi imparerai una nuova professione e comincerai a praticarla fin da subito!



# YOGA-SCIENCE-HEAL-CARE

## Corso di Formazione per Insegnanti di Yoga in Gravidanza

Gentle Birth Yoga® è una scuola riconosciuta a livello internazionale da Yoga Alliance International come RPYS® e RYS®200. A livello nazionale i percorsi di formazione sono riconosciuti da AICS, ente nazionale di promozione sportiva riconosciuto da CONI. Il nostro Teacher Training è RPYT® 85 H.



## Gentle Birth Yoga®

Un meraviglioso percorso verso la nascita che sostiene e prepara la mamma e il suo bambino ad un parto Dolce e Naturale, in salute e in piena connessione d'amore.

Lo Yoga migliora forza e flessibilità del corpo nella futura mamma aiutando a prevenire i piccoli disagi che possono emergere durante la gravidanza.

La Meditazione favorisce un contatto profondo con il proprio bambino, preparando non solo la dimensione fisica ma anche la sfera emotiva e mentale al parto.

## Gentle Birth Yoga Teacher Training si baserà su 4 grandi macro aree:

### YOGA

Yoga in Gravidanza ,Travaglio e Parto, Respiro Consapevole, Meditazione, Rilassamento Sonoro. Yoga post Parto-Yoga con neonato&Yoga per l'allattamento.

### SCIENCE

Anatomia e Fisiologia- gravidanza, parto, allattamento. Riabilitazione del Perineo.Sviluppo perinatale. L'importanza del benessere psicologico durante la gravidanza.

### HEAL

Massaggio Rebozo per gravidanza e parto,Massaggio Ayurvedico in Gravidanza, Massaggio del Neonato,Aromaterapia, Auto-ipnosi e Visualizzazione, Reiki.

### CARE

Portare il Pancione, portare i piccoli.

### SHARE \*

Marketing online e sui social per gli insegnanti di yoga





## Il Corso di Formazione “Gentle Birth Yoga” RPYT® 85H ti permette:

- ° Imparare una nuova professione;
- ° Imparare un metodo certificato sperimentato con successo da centinaia di donne in gravidanza;
- ° Acquistare le competenze pratiche di yoga e meditazione in gravidanza;
- ° Fare una formazione con il corpo docenti altamente preparati in vari campi: yoga, medicina, psicologia, musica, ayurveda, marketing;
- ° Mettere subito in pratica le conoscenze acquisite acquistando la fiducia nelle proprie capacità d’insegnante;
- ° Essere nel elenco insegnanti di Gentle Birth Yoga con la scheda personalizzata sul nostro sito;
- ° Possibilità di entrare nel team insegnanti di Gentle Birth Yoga;
- ° Conoscere gli aspetti pratici lavorativi;
- ° Capire la tua nicchia;
- ° Creare il piano marketing per la propria attività;
- ° Possibilità di networking con i professionisti del settore;
- ° Possibilità di insegnare in Italia e nel mondo anche da casa tua;
- ° Ricevere il diploma nazionale e il tesserino tecnico che permette di percepire il compenso sportivo (possibilità di avviare la propria attività, collaborazione con i centri sportivi, palestre, studi yoga, etc.);
- ° Avere il materiale del corso disponibile sulla piattaforma digitale nei 6 mesi successivi alla fine del corso, le pratiche yoga incluse;
- ° Per i primi iscritti il libro - manuale “GBY” in formato cartaceo in omaggio!



# La giornata tipo del Training:

H 09:00 - 10:00 - Pratica : Yoga&Meditazione. Lezione di gruppo.

H 10:30 - 12:30 - Teoria

H 12:30 - 14:00 - Pausa Pranzo

H 14:00 - 16:00 - Teoria

H 16:15 - 17:30 - Teoria/Pratica

Il Training e le lezioni del tirocinio verranno fatte Online via Zoom.

# II PROGRAMMA:

## Contact Hours:

4 weekend (1 weekend al mese)

1° weekend: 04- 05 Febbraio 2023

2° weekend: 04- 05 Marzo 2023

3° weekend: 15-16 Aprile 2023

4° weekend: 13-14 Maggio 2023

## Non - contact Hours:

5 lezioni di osservazione +5 lezioni da insegnare online.

Esame Online: 28 Maggio 2023.

Tesina, esame scritto e pratico.

Le iscrizioni sono aperte con solo 10 posti disponibili.



# La Didattica

Online Prenatal Teacher Training 85 H  
RPYT®



Yoga: sequenze per la Gravidanza, yoga con il partner, yoga per il terzo trimestre, yoga per l'allattamento.



Meditazione: per rafforzare sistema nervoso ed equilibrare il sistema ormonale.



Respiro Consapevole: Pranayama.



Rilassamento Sonoro: utilizzo degli strumenti per il rilassamento profondo della mama e bebè.



Teoria: Anatomia e fisiologia (gravidanza, parto, allattamento) con l'Ostetrica.

# La Didattica

Online Prenatal Teacher Training 85 H  
RPYT®



Il Ruolo del Piacere e Confort durante la  
Gravidanza e Parto: gli strumenti. Come  
insegnato da Robin Lim e Debra Pascali  
Bonaro.



Rebozo: Massaggio in Gravidanza, Travaglio e  
parto. Come insegnato da Angelina Martinez  
Miranda, L'ostetrica tradizionale messicana.



“Blessing Way”: cerimonia di benedizione  
della futura mamma. Come insegnato da  
Angelina Martinez Miranda, l'ostetrica  
tradizionale messicana.



Ayurveda per gravidanza



Aromaterapia

# La Didattica

Online Prenatal Teacher Training 85 H  
RPYT®



Neuroplasticità per la nascita: il ruolo del cervello nel processo del parto.



Portare il pancione e prima legatura



“Blessing Way”: cerimonia di benedizione della futura mamma. Come insegnato da Angelina Martinez Miranda, l’ostetrica tradizionale messicana.



Reiki



A Avviare la propria attività.

# Il nostro team di docenti comprende:



Marina Valenti

Ostetrica



Giulia Ricca

Doula-Educatrice Perinatale MIPA®-Istituttrice  
Babywearing Portare i Piccoli®-Artigiana



Ana Mestre

Musicoterapeuta-Insegnante di Yoga

# Il nostro team di docenti comprende:



Susanna Villa

Dietista Nutrizionista



Michela Bonini

Osteopata



Benedetta Falmi

Ayurvedic Postpartum Doula

# Il nostro team di docenti comprende:



Claudia Proserpio

Psicologa clinica e perinatale-Psicoterapeuta-IBCLC-  
Consulente Sonno



Olga Krivosheeva

Marketing Coach

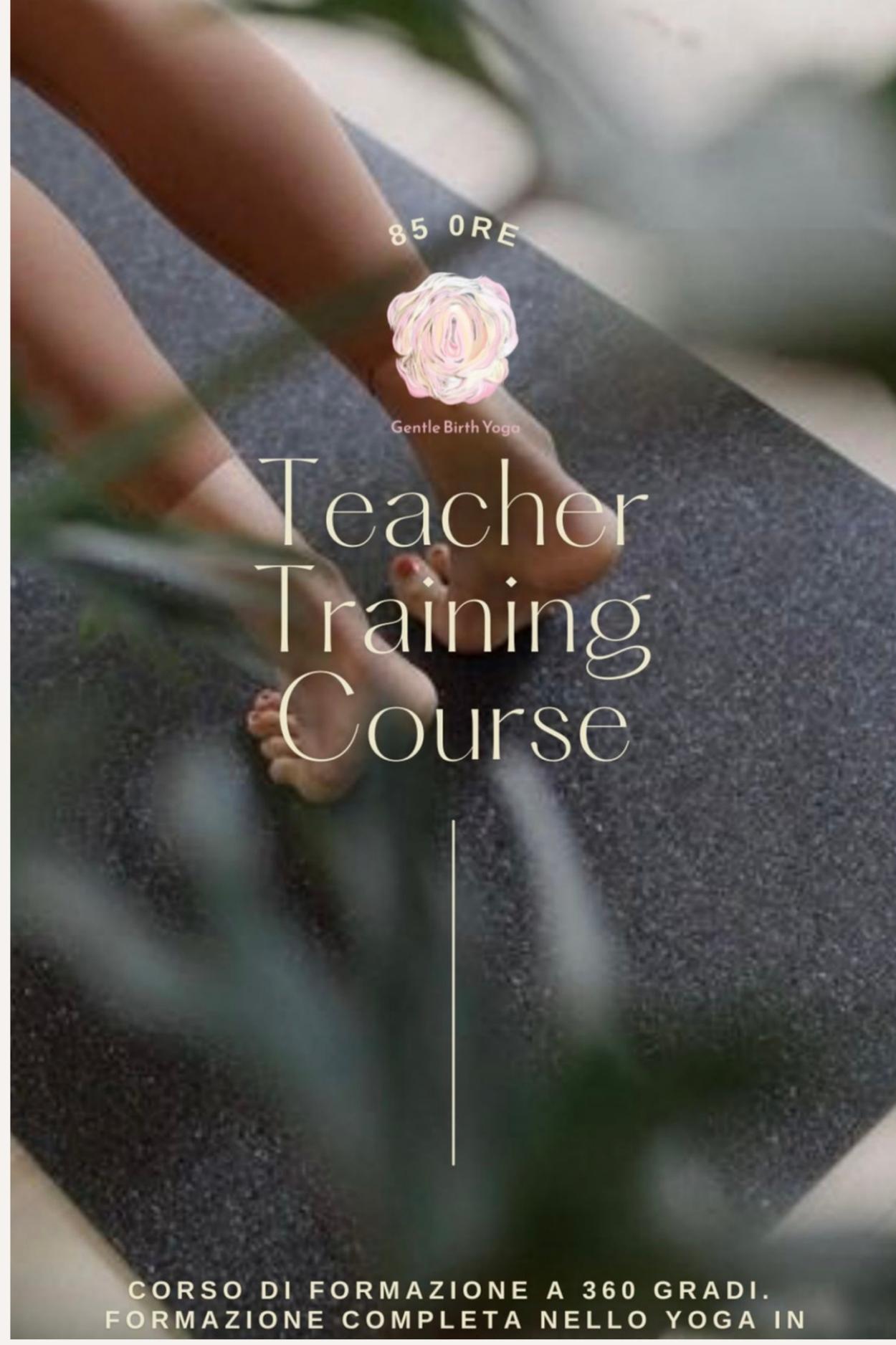


Anna Borsyakova

Fondatrice

Al termine del corso viene rilasciato il Certificato come Istruttore di Ginnastica Dolce in Gravidanza Metodo Gentle Birth Yoga® spendibile a livello professionale in quanto tutelato dal marchio registrato, riconosciuto ai sensi di legge in territorio nazionale.

Il Corso è valido anche per il conseguimento del Diploma Nazionale AICS riconosciuto dal CONI e del tesserino tecnico che permette di percepire il compenso sportivo (fino 5.000€ annui) Il diploma rilasciato alla fine del corso è riconosciuto da Yoga Alliance a livello internazionale nella categoria RPYT® se in possesso del diploma “Istruttore Ginnastica Yoga 250h” .



CORSO DI FORMAZIONE A 360 GRADI.  
FORMAZIONE COMPLETA NELLO YOGA IN

# Ciao!

# Sono Anna

# Borsyakova



## Sono

una figlia, moglie e madre (x3). Sono un Sagittario e Manifesting Generator. Sono insegnante di kundalini yoga e meditazione, istruttrice di Hypnobirthing, doula, formatrice, studente di Ayurveda. Fondatrice di Gentle Birth Yoga®.

Credo che la mente- corpo - spirito sono inseparabili perciò nella mia vita cerco di prendere cura con amore di tutti i tre aspetti del essere. Lo faccio per me stessa e applico questo approccio anche al mio lavoro.

Sono nata e cresciuta in una metropoli ma da sempre amo la natura che mi insegna l'equilibrio, il silenzio è l'abbondanza. Amo leggere, studiare, camminare in montagna, lavorare con il femminile.



## DOVE TROVARCHI

### Facebook

@gentlebirthyoga

### Sito

[www.gentlebirthyoga.com](http://www.gentlebirthyoga.com)

### Instagram

@gentlebirthyoga

# Contattaci

Siamo pronti a rispondere alle tue domande.

## E-mail

[infocorsi@gentlebirthyoga.com](mailto:infocorsi@gentlebirthyoga.com)  
[gentlebirthyoga@pec.it](mailto:gentlebirthyoga@pec.it)

## Sito web

[www.gentlebirthyoga.com](http://www.gentlebirthyoga.com)

## Numero di telefono

350 530 57 63