



**YOGA
MAMMA BEBÈ
E MAMMA BAMBINO**

**6 - 12 MESI
1 - 3 ANNI**





Mi presento

Chi sono

Mi chiamo Sara Bertani. Sono **mamma di Lorenzo**, educatrice e **insegnante di yoga** per bambini, mamma-bebè e in gravidanza.

I miei inizi

Il mio percorso è iniziato lavorando per sette anni come **educatrice** in due nidi d'infanzia dopo aver acquisito il diploma presso il Liceo socio-psico-pedagogico. In questi sette anni ho conosciuto lo **Yoga**, disciplina che stava piano piano prendendo piede nella società e nelle scuole.

Formazione

Il mio desiderio più grande era ed è lavorare con i bambini e il destino ha voluto che trovassi impiego presso un asilo nido vegetariano di ispirazione neoumanista dove praticavano con successo lo yoga. L'interesse per questa disciplina e la passione per i bambini mi hanno portato a Milano, dove mi sono diplomata con il **metodo Balyayoga**. Successivamente ho completato il master presso l'**associazione italiana yoga per bambini (AIYB)** riconosciuto dal Coni. In seguito ho completato il corso di formazione per diventare **istruttrice di yoga in gravidanza** presso la scuola Satya Yoga a san Donà di Piave.



Ho avviato la mia attività proponendo **corsi** privati e nelle scuole, dall'asilo nido alle elementari.

STRUTTURA DEGLI INCONTRI



Inizio dedicato alla **diade**
mamma bambino

Le mamme con i loro piccoli vengono accolti nella stanza adeguatamente preparata per essere comoda e adatta alle loro esigenze. L'inizio di ogni incontro è dedicato alla diade mamma bambino con un **rituale** che verrà poi sempre mantenuto per far comprendere ai bimbi che stanno per iniziare yoga con la loro mamma. In breve tempo riconosceranno che stanno per immergersi nel magico mondo dello yoga quando la mamma posa la mano sul pancino per connettersi con il suo respiro.

Parte attiva con **asana**
e **movimenti dedicati**
al bambino

Successivamente i bimbi vengono coinvolti dalle loro mamme in semplici esercizi e posizioni yogiche adatte alla loro tenera età, accompagnando questi piacevoli momenti con canzoncine e filastrocche che rendono il **clima sereno e familiare**. I piccoli sperimenteranno esercizi in sequenza per il bacino, rotolamenti, dondoli, diversi movimenti delle braccia e delle gambe, divertenti capovolte, oscillamenti, posizioni yogiche semplici guidati dalla mamma, movimenti che consolidano la posizione seduta e che li aiutano a gattonare.

Parte attiva per la mamma

Vengono poi proposti degli esercizi e delle asana specifiche per la mamma che può eseguire tenendo il proprio bambino in braccio o sdraiato sul tappetino o farlo gattonare intorno a lei. La mamma ha la possibilità anche di sperimentare la modalità corretta per tenere in braccio e sollevare il bimbo per salvaguardare il benessere delle spalle e della schiena. Lo yoga crea l'occasione giusta per **dedicare del tempo al corpo** senza separarsi dal proprio cucciolo. Inoltre nello yoga trova l'occasione di tonificare l'addome, pavimento pelvico e il lombare che sono le zone che sono state maggiormente coinvolte e modificate in gravidanza.

Parte di coinvolgimento con il gruppo

Gli incontri di yoga sono un'ottima occasione per **stringere amicizia** e creare rete tra mamme. Vengono perciò suggeriti dei giochi di gruppo per unire il gruppo e far conoscere le mamme tra di loro. Inoltre i bimbi tutti insieme sperimentano simpatiche attività mirate a sviluppare i sensi del neonato.

Parte rilassante dedicata alla diade mamma bambino

La parte finale dell'incontro è dedicato alle **coccole e al rilassamento**, le mamme massaggiano i piccoli e dedicano a loro cure e attenzioni con gesti delicati e amorevoli attraverso carezze creando così un momento unico ed emozionante per entrambi.



FASCIA D'ETÀ 1-3 ANNI

Per la fascia d'età uno tre anni, la struttura dell'incontro rimane la stessa con la possibilità di eseguire posizioni yogiche in coppia ognuno con la propria mamma, **imparando un nuovo modo di giocare**. Inoltre possono sperimentare tutte le attività proposte nel progetto di yoga per bambini.



Yoga mamma bebè

Quando

Dai sei mesi

Questi due corsi sono studiati per mamme e bambini insieme **fin da piccolissimi**, dai sei ai dodici mesi e dal primo al terzo anno d'età.

Equilibrio

Dopo il parto la mamma desidera ritrovare il suo **equilibrio fisico e psichico**, ma il bimbo lascia poco tempo e spazio per ogni attività.

Lo yoga

Lo yoga è il modo ideale per praticare insieme al proprio bambino utili esercizi fisici e respiratori, intensificando il legame madre-figlio: infatti attraverso lo yoga la mamma può iniziare a instaurare una **connessione profonda** con il proprio bambino dedicandogli del tempo di qualità e può così rafforzare questo rapporto inscindibile che rappresenta perfettamente il significato dello yoga: unione.





Yoga mamma bebè

Dove

L'ambiente

L'ambiente è importantissimo e bastano pochi accorgimenti per rendere lo **spazio sicuro ed accogliente**: qualche morbido cuscino una luce soffusa e qualche goccia di essenza di lavanda o fiori d'arancio, una musica rilassante come sottofondo.

La voce

Fondamentale è la **voce della mamma** che con semplici canzoncine accompagna la pratica yoga per tranquillizzare il bambino e per fargli assaporare meglio la novità.

Rispetto

Tutto viene svolto **a misura di bambino**, secondo ognuno con i suoi tempi, non c'è nessun problema se il piccolo ha bisogno di essere allattato, cambiato e ha bisogno di essere coccolato o consolato per qualsiasi motivo.





Yoga mamma bebè

Perchè

Corpo

Lo Yoga inoltre offre alla mamma a livello fisico gli strumenti per riacquistare **tonicità** ed **elasticità**.

Mente

A livello emotivo invece accompagna la mamma in questo cambiamento di vita che viene condiviso con altre neomamme è perciò un **valido aiuto** per la **depressione post-partum**. Inoltre promuove l'istinto materno attraverso la stimolazione dell'ossitocina e aiuta la mamma a comprendere il linguaggio non verbale dei piccoli.

Stimolo

Lo yoga offre al neonato la **stimolazione di tutti i suoi sistemi** in particolare di quello digestivo e nervoso infatti può aiutare perciò a ridurre il disagio causato dalle coliche, gas e costipazione. Promuove il rilassamento migliorando la qualità del sonno grazie alla possibilità di sviluppare la sensazione del sentirsi amati, rispettati e al sicuro. Tutto questo permette di attivare l'interazione e l'attaccamento con i genitori che è la base per relazioni future positive.



La mano che fa dondolare la culla
è la mano che regge il mondo





SARA BERTANI

Y O G A

Contatti

Sara Bertani



P.IVA IT04132280233



3408593482



info@sarabertani.it



www.sarabertani.it