

### Professorat:

**Montserrat Serra.** Professora de ioga. Llicenciada en Filosofia i Lletres i diplomada en Ciències de la Religió. Formadora de professors de ioga de l'AEPY (Asociación Española de Practicantes de Yoga) i professora i formadora reconeguda pel KHYF (Krishnamacharya Healing Yoga Foundation).

**Carme Vidal.** Professora de ioga. Titulada per l'Escola Superior d'Art Dramàtic i Dança de Barcelona (Institut del Teatre), en l'especialitat de Dansa Contemporània) Professora de ioga per l'AEPY (Associació Espanyola de professors de ioga) i per l'KHYF (Krishnamarya Healing Yoga Foundation). Formació en ioga amb Montserrat Serra

**Isabel Coca.** Llevadora. Formada en la disciplina de Hatha ioga, per Montserrat Reguant, deixeble de T.K.V Desikachar.

---

**Dirigit a:** Dirigit a llevadores que ja s'han iniciat en la pràctica personal del ioga i/o volen iniciar-se, tenint en compte que és indispensable la pràctica.

**Durada del curs:** 25 hores (3 matins i 2 tardes)

**Grup:** el nombre màxim és de 22 participants

**Import:** associades ACL: 220€ no associades: 280€

**Lloc:** **La Farinera del Clot**  
Gran Via de les Corts Catalanes, 837 - 08018 Barcelona  
<http://www.farinera.org>

**Inscripció:** per web [www.llevadores.cat](http://www.llevadores.cat)

**Pagament:** cal fer la inscripció i tot seguit el pagament a nom de l'Associació Catalana de Llevadores al:  
Banc de Sabadell c/c 0081-0057-31-0001005211.  
En l'ingrés cal fer constar el nom de la persona que s'inscriu.



## CURS BÀSIC D' INTRODUCCIÓ AL IOGA EN L'EMBARÀS I EN LA PREPARACIÓ AL PART

**Barcelona, 7, 8, 9, 14 i 15 d'abril 2011**

Organitzat per:

Associació Catalana de Llevadores

**Coordinació: Isabel Coca i Anna Maria Amorós**



Associació Catalana de Llevadores

c/ Tapineria, 10 2n. - 08002 Barcelona - tel 93 310 15 64 fax 93 310 51 16  
[www.llevadores.cat](http://www.llevadores.cat) [llevadores@llevadores.cat](mailto:llevadores@llevadores.cat)

Sol·licitada l'acreditació del Consell Català de Formació Continuada de les Professions Sanitàries  
Sol·licitat reconeixement d'interès sanitari de l'institut d'Estudis de la Salut. Generalitat de Catalunya

## Objectius del curs

- Introduir el coneixement i la pràctica del ioga en el col·lectiu de llevadores.
- Donar a conèixer els seus beneficis en les diferents etapes de la vida de la dona.
- Aquest curs pretén possibilitar un acostament a la història i als principis del ioga, la seva incorporació a occident i en concret, conèixer la seva aplicació en l'embaràs, part i post part.

## Metodologia

- Sessions teòriques i pràctiques. En cada sessió es farà una introducció teòrica seguida o precedida d'una pràctica per anar descobrint els efectes del ioga.
- Utilització de màrfeques personals.

---

## Programa

### Dijous 7 d'abril de 2011 (tarda)

- 15.00 - 15.15 **Introducció del curs.**  
Isabel Coca
- 15.15 - 16.45 **Pràctica breu. Introducció de les característiques de la postura.**  
Carme Vidal
- 16.45 - 17.45 **Breu història del ioga. Patanjali i els loga Sutras. Pràctica.**  
Montserrat Serra
- 17.45 - 18.15 *Descans*
- 18.15 - 19.15 **loga Sutres. Definició del ioga, estat en que la ment se sent calmada i estable.**  
**Els seus efectes beneficiosos. Eines per a la pràctica del ioga.**  
Montserrat Serra
- 19.15 - 19.45 **Fonamentar l'observació com a eina del treball amb la nostre ment. Aplicació en l'embaràs.**  
Isabel Coca
- 19.45 - 20.00 **Pràctica. Introducció de la respiració, amb una pràctica curta.**  
Montserrat Serra

### Divendres 8 d'abril de 2011 (matí)

- 09.00 - 10.30 **Asanas (posicions) Pranayamas (respiracions) Meditació (relaxació, sons, cants).**  
Montserrat Serra i Carme Vidal
- 10.30 - 11.30 **Sessió pràctica.**  
Carme Vidal
- 11.30 - 12.00 *Descans*

- 12.00 - 13.00 **Les Asanas (postures). Adaptació a les diferents etapes de l'embaràs. Adaptació a l'embaràs de les asanes treballades en la sessió anterior.**  
Isabel Coca
- 13.00 - 14.00 **Sessió pràctica. Introducció del Pranayama.**  
**Els seus efectes beneficiosos. Eines per a la pràctica del ioga.**  
Carme Vidal

### Dissabte 9 d'abril de 2011 (matí)

- 10.00 - 10.30 **Què conèixer abans d'iniciar una pràctica? L'entrevista, paràmetres d'individualització.**  
Isabel Coca
- 10.30 - 11.30 **Sessió pràctica.**  
Montserrat Serra
- 11.30 - 11.45 *Descans*
- 11.45 - 12.45 **Construcció d'una pràctica. Ordre de les postures.**  
Montserrat Serra
- 12.45 - 13.30 **Com estructurar una sessió de ioga en un grup d'embarassades grups oberts i tancats per DPP. Com i quan iniciar el treball?**  
Isabel Coca
- 13.30- 14.15 **Sessió pràctica.**  
Montserrat Serra
- 14.15- 15.00 **Espai de reflexió del que hem treballat.**

### Dijous 14 d'abril de 2011 (tarda)

- 15.00 - 15.30 **La importància del ioga per a la dona. Yoga Rahasya.**  
Montserrat Serra
- 15.30 - 16.30 **Pranayamas (respiracions). Com incorporar les respiracions a la pràctica de les asanas.**  
Carme Vidal
- 16.30 - 17.30 **Sessió pràctica.**  
Montserrat Serra
- 17.30 - 18.00 *Descans*
- 18.00 - 19.00 **Aplicabilitat dels pranayamas a les diferents fases del procés del part.**  
Isabel Coca
- 19.00 - 20.00 **Sessió pràctica. Introducció del so en les postures.**  
Carme Vidal

### Divendres 15 d'abril de 2011 (matí)

- 09.00 - 09.30 **Una pràctica de ioga en un grup d'embarassades.**  
Isabel Coca
- 09.30 - 10.45 **Treball en grups. Presentació per grups d'una sessió. Obrint espais per a la discussió i comprensió de tot el treballat.**
- 10.45 - 11.15 *Descans*
- 11.15 - 12.15 **Presentació del treball dels diferents grups.**
- 12.30 - 13.30 **Pràctica (d'un dels grups) Reflexió. Avaluació del curs**
- 13.30 - 14.00 **Reflexió. Avaluació del curs.**  
Montserrat Serra, Carme Vidal i Isabel Coca