

Gravidanzando®

Danza creativa e fisiologia della gravidanza per accompagnare il cambiamento con consapevolezza e sicurezza

«La sicurezza non limita il movimento, ma lo orienta. La danza diventa ascolto, presenza e trasformazione.»

Introduzione

Gravidanzando® è un percorso formativo rivolto a professionisti dell'area materno-infantile, operatori del movimento, educatori, istruttori e a chiunque desideri acquisire competenze strutturate per accompagnare la gravidanza attraverso il movimento consapevole. Non è necessario provenire dal mondo della danza: il metodo è accessibile e inclusivo, fondato sulla fisiologia e su criteri di sicurezza chiari e applicabili. Gravidanzando® integra danza creativa, neuroscienze e fisiologia della gravidanza, offrendo strumenti concreti e consapevoli per accompagnare la donna in un tempo di profonda trasformazione. Il metodo nasce dall'integrazione tra competenze ostetriche, formazione sul movimento adattato ed esperienza nella danza, con una visione relazionale che unisce corpo, emozioni e presenza. Il movimento viene proposto come linguaggio corporeo, relazione e cura, superando l'idea di esercizio o performance. Non si tratta di "fare passi", ma di favorire un ascolto attivo del corpo che cambia, nel rispetto dei processi biologici, neuro-ormonali e biomeccanici della gravidanza. La sicurezza rappresenta un principio guida: ogni proposta è fondata su conoscenze cliniche e pensata per rispettare i bisogni reali della donna in gravidanza, offrendo linee guida professionali chiare e replicabili.

Videolezione 1 – Movimento, danza e vita

- Il movimento come espressione primaria della vita: il gesto come linguaggio originario del corpo, prima della tecnica e prima della performance.
- Ritmo e fisiologia: principio biologico presente fin dalla vita intrauterina. La gravidanza richiede ascolto, modulazione e consapevolezza.
- Danza come esperienza non performativa: il movimento nasce dall'interno, secondo possibilità e percezione.
- Relazione tra gesto, stato emotivo e consapevolezza corporea.
- Dal fare all'abitare il corpo: la donna come soggetto attivo della trasformazione.

Videolezione 2 – Danza creativa, neuroscienze e gravidanza

- Danza accademica vs danza creativa: non servono passi o tecnica.
- Neuroestetica e dialogo con il sistema nervoso in gravidanza.
- Coordinazione, ritmo, propriocezione ed emozioni.
- Storytelling corporeo: il corpo come racconto.
- Neuromodulazione ormonale: ossitocina, endorfine e riduzione dello stress.

Videolezione 3 – Cambiamenti fisiologici in gravidanza

- Fisiologia della gravidanza nei tre trimestri.
- Modificazioni posturali e biomeccaniche.
- Adattamenti cardiovascolari, respiratori e metabolici.
- Cambiamenti muscolo-legamentosi.
- Funzione e tutela del pavimento pelvico.
- Sistema endocrino e regolazione ormonale.
- Criteri di sicurezza ed evidenze scientifiche.

Videolezione 4 – Struttura del percorso Gravidanzando®

- Struttura della lezione: accoglienza, riscaldamento, lavoro centrale, connessione, rilassamento.
- Temi simbolici: Ascolto, Metamorfosi, Abbandono, Connessione, Nascita.
- Marketing e organizzazione: promozione, target, pacchetti (6 | 8 | 10 incontri).