

SCUOLA PROFESSIONALE

MATERNAL PERSONAL TRAINER

Non un protocollo di esercizi ma un metodo professionale per progettare e condurre attività motorie adattate nella maternità.

Un percorso che integra fisiologia femminile, lettura funzionale, movimento, relazione e capacità di adattare la proposta alla persona reale.

35 ANNI

di esperienza

7.000+

operatori formati dalla scuola

DIPLOMA

nazionale CSEN - CONI

8 MODULI

integrate

Un metodo, non una sequenza da replicare

Il MPT non forma esecutori di protocolli standardizzati: sviluppa criteri di lettura, strumenti operativi e capacità di adattamento per lavorare in sicurezza con donne diverse, in gravidanza, nel post-partum in menopausa.

PROGETTI E COLLABORAZIONI Clinica Universitaria Mangiagalli, H Vercelli, H Fatebenefratelli, strutture sanitarie, centri sportivi e aziende nazionali.

01 • IDENTITÀ PROFESSIONALE

Un professionista del movimento specializzato nella maternità

Corpo, respiro, postura, pavimento pelvico, adattamento e conduzione: una competenza integrata, non una tecnica isolata.

Il Maternal Personal Trainer è l'operatore formato per progettare e condurre percorsi di attività fisica adattata per la donna in gravidanza e nel post-partum, integrando consapevolezza corporea, rieducazione funzionale, capacità di conduzione e responsabilità professionale.

Le differenze

Il punto non è conoscere più esercizi, ma saper leggere ciò che accade, scegliere il carico adeguato, riconoscere i compensi e modificare la proposta in tempo reale. La persona non viene adattata al protocollo: è il protocollo che scompare a favore del criterio professionale. Il tutto parte dall'Analisi Posturale e Funzionale del soggetto.

Quattro competenze che definiscono il MPT

LETTURA FUNZIONALE

- Osservare il corpo in movimento, gli appoggi, il respiro e le strategie adattative.
- Riconoscere quando semplificare, progredire o sospendere.

ADATTAMENTO

- Modulare esercizi, carichi e setting in funzione della fase della maternità o della fase della vita della donna
- Costruire alternative senza perdere l'obiettivo del lavoro.

CONDUZIONE

- Creare un setting sicuro, usare un linguaggio inclusivo e gestire gruppi eterogenei.
- Trasformare la tecnica in esperienza professionale.

PROFESSIONE

- Progettare servizi, comunicarli in modo etico e costruire collaborazioni.
- Conoscere confini, responsabilità e organizzazione del lavoro.

A chi si rivolge

Personal trainer, chinesiologi, insegnanti di Pilates e Yoga, educatori motori, professionisti del benessere e operatori che desiderano specializzarsi nel materno-infantile. Le ostetriche e fisioterapisti possono integrare la propria offerta integrando il proprio profilo professionale sanitario con quello motorio/sportivo.

02 • PIANO FORMATIVO

Dal corpo percepito alla competenza tecnica

I primi moduli costruiscono la base del metodo: consapevolezza, funzione e capacità di condurre.

Il percorso è progressivo

La struttura accompagna il corsista dalla consapevolezza personale alla competenza tecnica, dalla capacità di conduzione alla strutturazione della professionalità.

01

CONSAPEVOLEZZA DEL CORPO E DEL MOVIMENTO

- Ascolto corporeo, attenzione, respiro ed emozioni.
- Funzione del “testimone”, setting e osservazione non giudicante.
- Body scan, respiro spontaneo e integrazione respiro-movimento.

02

ANALISI POSTURALE E FUNZIONALE

- Osservazione statica e dinamica di postura, appoggi e movimento.
- Lettura funzionale di respiro, core, pavimento pelvico e compensi.
- Oggettivare la situazione per definire un piano operativo individuale.

03

PILATES, PELVI PILATES E REFORMER

- Integrazione del Pilates con la centralità funzionale del Pavimento Pelvico
- Rieducazione funzionale del core e del pavimento pelvico.
- Gestione delle pressioni e posizione neutra.
- Piccoli attrezzi e lavoro al Reformer in gravidanza e post-partum.

04

CONDUZIONE DELLE CLASSI E GESTIONE DEL GRUPPO

- Presenza del conduttore, tono di voce, ritmo e linguaggio.
- Gestione di gruppi eterogenei e adattamento in tempo reale.
- Simulazioni, feedback e criteri di sicurezza.

03 • STRUMENTI E AMBIENTI

Una professionalità capace di lavorare in contesti diversi

In sala, nello studio, in acqua e in outdoor: gli strumenti cambiano, i principi restano gli stessi.

05

YOGA IN GRAVIDANZA E POST-PARTUM

- Approccio esperienziale orientato a stabilità, comfort e sicurezza.
- Respiro come indicatore di adeguatezza.
- Supporti, posture adattate e integrazione nei percorsi MPT.

06

ACQUAMOTRICITÀ PRENATALE

- Ambiente acquatico come setting funzionale, percettivo e relazionale.
- Dinamic Water e Slow Water.
- Gestione del gruppo, sicurezza e relazione madre-bambino.

07

CAMMINATA CONSAPEVOLE E NORDIC WALKING

- Appoggi, postura, ritmo e relazione piede-bacino.
- Ripresa graduale nel post-partum e attività territoriale.
- Conduzione di gruppi inclusivi e non competitivi.

08

MARKETING E MANAGEMENT

- Identità professionale, servizi, pricing e sostenibilità.
- Comunicazione etica, community e collaborazioni.
- Gestione organizzativa, privacy e documentazione.

Non corsi separati, ma un sistema di lavoro

Pilates, Yoga, acqua e camminata non sono quattro identità professionali diverse: diventano strumenti selezionabili e combinabili all'interno di un unico metodo di osservazione, adattamento e conduzione.

04 • METODO E SICUREZZA

Evidenze, strumenti operativi e responsabilità professionale

Videolezioni, manuale, schede di valutazione del benessere e criteri di buona pratica lavorano insieme.

FORMAZIONE INTEGRATA

- Videolezioni asincrone e manuale formativo coordinati.
- Contenuti sviluppati in coerenza con le evidenze scientifiche attuali.

LETTURA DELLA FUNZIONE

- Il Core come sistema integrato: diaframma, trasverso, muscolatura profonda e pavimento pelvico.
- Timing, respiro, pressioni e qualità del movimento.

SCHEDE DI VALUTAZIONE

- Strumenti per individuare condizioni che possono limitare o controindicare l'attività motoria.
- Tutela dell'utente e responsabilità dell'operatore.

CRITERIO DI SICUREZZA

- Adattamento al trimestre e al post-partum.
- Progressione graduale, osservazione continua e capacità di scegliere soprattutto cosa NON fare.

Applicazioni funzionali affrontate nel programma

Dal "rinforzo" alla funzione

Il programma affronta diastasi dei retti, lassità addominale, incontinenza urinaria da sforzo e prevenzione delle disfunzioni del pavimento pelvico attraverso educazione al movimento, gestione dei carichi, respiro e integrazione funzionale. L'obiettivo non è trattare una patologia, ma costruire un lavoro motorio adattato, responsabile e coerente con il ruolo professionale.

IL CRITERIO GUIDA

Non chiedere al corpo di aderire a un esercizio. Osservare la risposta del corpo e modificare l'esercizio fino a renderlo utile, sostenibile e coerente con quella persona.

05 • TITOLO E RICONOSCIMENTO

Una qualifica professionale spendibile nell'area sportiva

Mammole School opera come A.D.E.A. CSEN per i percorsi riconosciuti nell'ambito motorio e sportivo.

Diploma Nazionale CSEN - CONI

Al completamento del percorso e delle verifiche previste, il MPT può conseguire il relativo Diploma Nazionale CSEN CONI, inquadrato nel sistema dei riconoscimenti dell'ordinamento sportivo che regola il settore.

DOVE PUÒ LAVORARE

- Palestre e centri fitness.
- Studi professionali e centri materno-infantili.
- Piscine e strutture sportive.
- Attività individuali e di gruppo sul territorio.

CONFINE PROFESSIONALE

- Attività motoria adattata, educazione e prevenzione.
- Invio ad altre figure quando la condizione lo richiede.
- Collaborazione interdisciplinare come parte della professionalità.

COSA PORTA CON SÉ

- Metodo di lettura e adattamento.
- Strumenti motori differenziati.
- Capacità di progettare percorsi e classi.
- Competenze di marketing e gestione.

SPENDIBILITÀ

- Un'identità riconoscibile nel materno-infantile.
- Possibilità di creare servizi continuativi e non un singolo corso.
- Competenze utilizzabili in contesti diversi.

Un dato interno Mammole

Tra i corsisti che hanno svolto il tirocinio, il 78% ha proseguito con una collaborazione professionale. Il tirocinio non è solo osservazione: può diventare il primo ponte tra formazione e territorio.

06 • DALLA FORMAZIONE AL LAVORO

La competenza tecnica diventa un servizio professionale

Il percorso si chiude sul punto che spesso manca nella formazione: come trasformare ciò che sai fare in un'attività comprensibile, sostenibile e individuabile.

01 IDENTITÀ E POSIZIONAMENTO

- Definire con chiarezza il ruolo del Maternal Personal Trainer.
- Differenziarsi senza sovrapporsi impropriamente ad altre professioni.

03 COMUNICAZIONE E PRICING

- Comunicazione etica, trasparente e non allarmistica.
- Costruzione di un pricing sostenibile e coerente con il valore del servizio.

02 PROGETTAZIONE DEI SERVIZI

- Costruire sedute individuali, classi e cicli di incontri.
- Integrare Pilates, Yoga, acqua e camminata in proposte coerenti.

04 TERRITORIO E COMMUNITY

- Collaborazioni con centri e professionisti.
- Attività accessibili come camminate e incontri informativi.
- Costruzione di una comunità di fiducia, non di un semplice bacino commerciale.

Marketing come responsabilità

Rendere visibile un servizio utile permette alle donne di conoscerlo e sceglierlo. Nel MPT il marketing non viene trattato come “vendita”, ma come accessibilità, chiarezza e sostenibilità professionale.

Una professionalità che può crescere nel tempo

Il valore del MPT non dipende da una sola disciplina: il professionista può costruire progressivamente un'offerta più ampia, modulare i servizi e sviluppare collaborazioni con il territorio senza perdere un'identità metodologica comune.

07 • IL METODO MAMMOLE

35 anni nel materno-infantile, prima che diventasse un settore

Un progetto nato sul campo



Domenico Oliva

Ostetrico libero professionista e docente. Fondatore di Mammole®.

Da oltre 35 anni contribuisce all'evoluzione della cultura del maternage in Italia, introducendo e sviluppando approcci centrati sul corpo, sul movimento, sulla relazione e sul benessere della diade, formando migliaia di professionisti sul territorio nazionale e svizzero.

ESPERIENZA

- 35 anni di esperienza
- + 7.000 operatori formati.
- Sviluppo di metodologie dedicate a gravidanza, puerperio, acqua, movimento e relazione.

RETE E COLLABORAZIONI

- Clinica Mangiagalli, H Vercelli, H Fatebenefratelli e numerose strutture italiane pubbliche e private.
- Collaborazioni con aziende e realtà del wellness e della comunicazione.

DIALOGO CON LA SANITÀ

- Esperienze e collaborazioni con strutture ospedaliere e contesti clinici.
- Il programma MPT ha trovato applicazione anche in esperienze formative e operative universitarie.

METODO

- Rigore tecnico, sensibilità relazionale e conoscenza della fisiologia femminile.
- Una formazione che unisce scienza, pratica e responsabilità professionale.

08 • PRIMA DI SCEGLIERE

È il percorso giusto per te?

Il MPT è una formazione professionale impegnativa: funziona quando viene scelta per costruire un metodo, non per aggiungere un'etichetta al curriculum o per un altro attestato da dimenticare nel cassetto.

HA SENSO SE...

- Vuoi specializzarti realmente nel movimento applicato alla maternità.
- Cerchi criteri di adattamento, non sequenze da copiare.
- Vuoi lavorare con gravidanza e post-partum in contesti diversi.
- Ti interessa integrare competenza tecnica, relazione e capacità di costruire servizi professionali.

È MENO ADATTO SE...

- Cerchi solo una raccolta di esercizi pronti.
- Vuoi una formazione esclusivamente fitness o prestazionale.
- Non vuoi mettere in discussione protocolli standard e modalità di conduzione già acquisite.
- Non sei interessato alla responsabilità professionale, al marketing o alla costruzione di un'attività.

Il prossimo passo

Il colloquio orientativo serve a capire il tuo punto di partenza, il contesto in cui lavori e come potresti utilizzare concretamente la formazione MPT.

RICHIEDI IL COLLOQUIO ORIENTATIVO

3758347118 • segreteria@mammole.it

mammole.school

Maternal Personal Trainer • Formazione professionale Mammole® School