

# Curso para Formadores de Preparação Aquática Pré Natal

20 a 25 de Junho de 2011

Formadores: Isabelle Gabriels and Yves De Smedt

## Objectivos:

Este curso de Formação de Formadores de Preparação Aquática Pré-Natal tem o intuito de dotar os formandos de conhecimentos e habilidades que lhes permitam organizar e dinamizar cursos de preparação aquática pré natal para casais grávidos, tendo por base o programa da Associação Belga Aquanatal.

## Programa:

local	Segunda 20 Junho 2011	Tomar consciência do nosso corpo através do elemento água
Solmaia	8:30-9:15	Apresentação dos formadores e dos formandos
	9:15- 10:00	Objectivos e estrutura do programa formativo
	10:00-11:00	Exercícios no solo: exercícios respiratórios
	11:00-11:15	Pausa
	11:30-13:00	Exercícios na piscina: exercícios respiratórios
Livre	13:30-15:00	Almoço
Solmaia	15:00-16:00	Objectivos da Preparação Aquática Pré Natal e os benefícios da água
	16:00-16:15	Pausa
	16:30 -17:45	Exercícios na piscina: exercícios respiratórios
local	Terça 21 Junho 2011	Preparação Pré Natal
Solmaia	8:30-9:00	Exercícios no solo: bem-estar na gravidez
	9:00 – 11:00	Respiração: revisão dos exercícios aquáticos
	11:00 -11:15	Pause
	11:45 -12:45	Exercícios na piscina: bem-estar na gravidez
Livre	13:30 -15:00	Almoço

<b>Solmaia</b>	15:00 -16:00	Bem-estar na gravidez: revisão dos exercícios aquáticos
	16:00 -16:15	Pausa
	16:30 -18:00	Exercícios na piscina: percepção fetal

<b>local</b>	<b>Quarta</b> 22 Junho 2011	<b>Preparação Pré Natal</b>
<b>Solmaia</b>	8:30 -10:15	Exercícios no solo: consciencialização do períneo
	10:15-11:00	Percepção fetal: revisão dos exercícios aquáticos
	11:00-11:15	Pausa
	11:30 -13:00	Exercícios na piscina: consciencialização do períneo
Livre	13:30 -15:00	Almoço
<b>Solmaia</b>	15:00- 16:00	Consciencialização do períneo: revisão dos exercícios aquáticos
	16:00- 6:15	Pausa
	16:30-17:45	Exercícios na piscina: relaxamento

<b>local</b>	<b>Quinta</b> 23 Junho 2011	<b>Preparação Pré Natal - DVD'S</b>
<b>Solmaia</b>	8:30 -10:15	Exercícios no solo: preparação para o parto
	10:15- 11:00	Relaxamento: revisão dos exercícios aquáticos
	11:00 -11:15	Pausa
	11:30-12:45	Exercícios na piscine: preparação para o parto
Livre	13:30 -15:00	Almoço
<b>InUtero</b>	15:00 -19:00 DVD'S	Visualização e discussão de DVDs:
		“Waterbirth in the 21th century”
		“The Aquanatal experience in Ostend”
		“10 courses of aquatic prenatal preparation”
	Em casa:	Cada participante deverá preparar uma sessão de preparação aquática pré natal para apresentar na sexta-feira de manhã.

local	Sexta 24 Junho 2011	Preparação Pré Natal
Solmaia	8:30 - 9:30	Preparação para o parto: revisão dos exercícios aquáticos
	9:30- 11:00	Apresentação do trabalho efectuado em casa de uma sessão de preparação aquática pré natal por cada participante
	11:00 -11:15	Pausa
	11:30 -13:00	Exercícios na piscina: fitness na gravidez
Livre	13:30-15:00	Almoço
Solmaia	15:00 -16:00	Apresentação do trabalho efectuado em casa de uma sessão de preparação aquática pré natal por cada participante (continuação)
	16:00-16:15	Pausa
	16:30- 17:45	Observação de exercícios na piscina por Yves and Isabelle

local	Sábado 25 Junho 2011	Preparação Pré Natal
InUtero	8:30 -10:30	Elaboração e apresentação de trabalho de grupo - como organizar sessões aquáticas pré-natais : como escolher a piscina, preços...
	10:30 – 10:45	Pausa
	11:00 -12:00	Exercícios de fitness na gravidez: revisão dos exercícios aquáticos
Livre	12:30- 14:00	Almoço
Solmaia	14:00-15:00	Visualização das fotos tiradas por Yves durante todo o curso.
	15:00-16:00	Observação na piscina: sessão de preparação aquática pré parto com casais grávidos, orientada por Yves e Isabelle
	16:00 – 17:00	Discussão em grupo sobre a sessão observada com os casais grávidos e revisão sobre a organização e implementação de cursos aquáticos pré natais.
	17:00 -17:30	Avaliação final Entrega de diplomas

**Durante o curso cada participante experienciará individualmente 10 minutos de Watsu por Yves De Smedt.**