



## **ISTRUTTORE GRAVIDANZA ACQUATICA PROGRAMMA AQEA®**

**Domenica 5 Maggio 2024 ore 9.30-17.00**  
**modalità ON LINE con Dr.ssa Manuela Giletto**

*Casi specifici ed esigenze particolari in riferimento all'orario di partecipazione possono essere concordati e discussi direttamente con la Dott.ssa Giletto (entrata ed uscita posticipata, altro)*

Il programma di formazione **Istruttore AQEA® per la Gravidanza Metodo Giletto** viene strutturato grazie alla sinergia tra professionisti delle Scienze Motorie, del mondo dell'Ostetricia e Ginecologia e da Tecnici del mondo sportivo.

Esso garantisce agli Istruttori che vi si avvicinano un Metodo valido ed articolato in grado di fornire, ad ogni partecipante, uno strumento didattico unico e comprovato da oltre un trentennio.

**Durante il Corso di Formazione on line in più di 170 slide verranno mostrati video ed immagini di riferimento e tutti gli esercizi da mettere in atto durante la lezione in acqua. Inoltre, verrà spiegato lo schema metodologico didattico da seguire durante ogni lezione, distintamente per il raggiungimento delle fasi del metodo.**

Verrà rilasciato Attestato di formazione di **Istruttore AQEA® per la Gravidanza Metodo Giletto** con possibilità di commuta e di riconoscimento sportivo nazionale, in linea con le nuove direttive.

Il Corso sarà tenuto personalmente dalla Dott.ssa Manuela Alba Giletto, ideatrice negli anni '90 del PERCORSO NASCITA IN ACQUA, il quale fornisce linee guida di Educazione Acquatica per la Gravidanza, per il Nuoto Neonatale e per i bambini nell'età della Scuola dell'Infanzia. Il metodo Giletto è stato avallato dal MIUR Ministero dell'Istruzione Università e Ricerca e, in oltre un trentennio, anche in vari ambiti università con tesi di ricerca scientifica e sperimentazioni annesse.

Conseguendo questo Attestato ogni Istruttore potrà acquisire competenze di altissimo livello e sarà poi in grado di condurre in acqua la Gestante, per tutto il periodo della Gravidanza, così da consentirle una profonda consapevolezza verso la nascita ed una migliore preparazione psico-fisica per il parto.

Ai partecipanti verranno forniti tutti gli strumenti didattici ed organizzativi per la gestione autonoma dei Corsi di Gravidanza Acquatica con le Gestanti.

Il Metodo AQEA® nel percorso Gravidanza prevede esercizi mirati e differenziati per tutto il periodo della Gestazione, dal terzo mese in poi ed include anche la manovra acquatica AQEA® ideata dalla Dott.ssa Giletto per far girare il bambino anche a pochi giorni prima del parto, se dovesse essere podalico. Questa manovra è assolutamente non invasiva e molto dolce, si svolge attraverso alcune particolari posture che la Gestante dovrà assumere in apnea, coadiuvata ed assistita dall'Istruttore.

Durante i Corsi in piscina, la donna viene accompagnata dall'Istruttore attraverso un percorso acquatico di preparazione ginnica fisico-sportiva, fino al nono mese o comunque fino al parto.

Alla Gestante verranno poi dati alcuni esercizi da svolgere con il proprio bambino, sia per mantenersi in forma, sia per preparare il bebè nella vasca di casa all'esperienza straordinaria del Nuoto Baby.

Tutti gli Istruttori impareranno a gestire autonomamente i Corsi di Gravidanza Acquatica AQEA®, **il tirocinio pratico è facoltativo** e si svolgerà a Roma.

## **A CHI SI RIVOLGE QUESTO CORSO**

Il Corso è rivolto a chiunque volesse dedicarsi alla Ginnastica in acqua per la Gravidanza, preferibilmente alle Ostetriche, ai Dottori in Scienze Motorie, ai Fisioterapisti, ai Diplomatici I.S.E.F., agli Istruttori di Nuoto, agli Operatori del Percorso Nascita.

Il Corso di Formazione Istruttore Ginnastica in acqua per la Gravidanza, formerà professionisti di spessore, già molto ricercati, anche attraverso i nostri canali, soprattutto in:

- Centri Fitness e Spa
- Piscine e Centri Sportivi
- Istituti e Case di Cura private
- A domicilio (Personal Trainer della Gravidanza)

## **DURATA DEL CORSO**

Il Corso è stato appositamente studiato per svolgersi in un'unica giornata teorica ed è articolato in 2 sezioni distinte di Formazione a Distanza (FAD).

Il programma di formazione proposto non necessita di parte pratica, in quanto già di fatto tutte le esercitazioni proposte verranno analizzate a video, così come anche lo schema metodologico da seguire, in acqua, con le Gestanti.

Per chi volesse comunque svolgere tirocinio pratico facoltativo, potrà rivolgersi direttamente alla Dott.ssa Giletto ed eventualmente concordarsi con lei.

A questo proposito si invitano i partecipanti ad indicare via email le esigenze specifiche.

## **CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE**

Il contributo da corrispondere per la partecipazione al corso è di **Euro 300** ed è comprensivo dell'Attestato di Formazione Completa certificata di **Istruttore di Ginnastica in acqua per la Gravidanza Metodo Giletto AQEA®**

## **REQUISITI MINIMI DI AMMISSIONE AL CORSO**

I requisiti minimi richiesti per partecipare al corso sono:

- Maggiore età;
- Attitudine al lavoro nel settore acquatico
- Predisposizione alla gestione di gruppi e al settore materno infantile

## **MODALITA' DI PRESENTAZIONE DELLA DOMANDA DI PREISCRIZIONE**

I candidati potranno iscriversi compilando la sotto indicata pre-iscrizione inviando tutti i dati richiesti via Email: **manuela-giletto@libero.it**

In seguito all'accettazione della preiscrizione verranno forniti dettagli per il versamento che rappresenterà iscrizione effettiva con precedenza di partecipazione

## **SCHEDA DI PRE ISCRIZIONE:**

**CORSO ISTRUTTORE GRAVIDANZA ACQUATICA PROGRAMMA AQEA®**

Cognome e nome: .....

E-m@il.....

Tel.Cell.....

Indirizzo residenza:.....

## **ATTESTATO:**

Tutti i Corsisti riceveranno Attestato di formazione completa di **Istruttore di Ginnastica in acqua per la Gravidanza Metodo Giletto AQEA®**, con possibilità di commuta e di riconoscimento sportivo nazionale, in linea con le nuove direttive.

AQEA® identifica la Scuola della Dott.ssa Giletto (Attività Qualificate in Educazione Acquatica®): il suo metodo scientifico risale al 1990 ed è certificato in Italia e in Europa anche a livello Accademico (Università e Ricerca Sperimentale), per l'insegnamento del Nuoto Baby® da zero a tre anni e per tutte le attività del Percorso Nascita. Tutta la letteratura di riferimento è depositata in molti ambiti Universitari, ove si svolgono costantemente, da oltre 35 anni Tesi di sperimentazioni e ricerche scientifiche a riguardo.

Questo servizio innovativo di formazione metodologico scientifica è un Marchio di Proprietà Intellettuale riconosciuto dal Ministero.

Altri casi specifici relativi alla commuta o alla integrazione di qualifiche precedentemente certificate da altre Scuole, verranno valutati singolarmente,

## **PROGRAMMA DEL CORSO:**

### **I sezione:**

Presentazione del Corso e del “Percorso Nascita”

Fisiologia della Gravidanza, modificazioni muscolo-scheletriche e difficoltà ipotetiche durante i 9 mesi

Cenni di Igiene e Prevenzione inerenti l’attività in acqua con le Gestanti: cosa evitare assolutamente

I benefici generali e specifici dell’attività durante la Gestazione

Il legame con l’acqua durante la vita fetale

La continuità della vita prima e dopo la nascita

Il feto e le sue percezioni: il rapporto con il liquido amniotico

La diade madre/nascituro, prima della nascita

La figura paterna

Dalla coppia amorosa a quella genitoriale

“Women Reset”: un programma innovativo a servizio della gestante

La figura dell’Istruttore, dell’Ostetrica e degli esperti coinvolti

L’attività in acqua, per un travaglio più sereno e consapevole: il controllo del respiro, l’allenamento dei muscoli del perineo, la rieducazione acquatica del pavimento pelvico

### **II sezione:**

La correzione in acqua di posture scorrette e tutti gli esercizi antalgici di scarico: propriocettività e decompensazione

Esercizi acquatici per la colonna vertebrale, cervicale, toracica e lombare e defaticanti per le gambe

Esercizi di rilassamento e training autogeno in acqua

La metodologia pratica A.Q.E.A. nel PER-corso Gravi-DANZA

La lezione, le sue tre fasi didattiche e i suoi contenuti

Analisi didattica di oltre 170 esercizi a video, in riferimento ad ognuna delle fasi del metodo.

Riflessioni, domande, problem solving, avvio dei Corsi in Piscina