



## Formaciones Profesionales Presenciales & On Line

**Actividad Física en el Embarazo y Post Parto en sala, piscina y al aire libre**

*Desde 2003 - 16 años de trayectoria nos avalan*

**Embarazo Activo**<sup>®</sup> es empresa Argentina que desde el 2003 se dedica a la actividad física durante el embarazo y el post parto, por medio de la cual procura que la mamá llegue en óptimas condiciones tanto físicas como emocionales al momento del parto.

Nació con la intención de aportar actividades físicas diferenciales para los futuros padres. En **Embarazo Activo**<sup>®</sup> se concibe a este momento de la vida familiar como un proceso de cambios y crecimiento plenos. Por esta razón, se propone que el abordaje de su desarrollo sea activo, tanto en lo que respecta a la actividad corporal como a la actitud frente al mismo.

A partir del año 2013 comenzó la internacionalización y está presente en España, Portugal, Chile, México, Colombia, Israel por medio de centros propios, licencias o formaciones profesionales.

Desde el 2007 se dan formaciones profesionales y el Sistema **Embarazo Activo**<sup>®</sup> es reconocido por el **Colegio Americano de Medicina Deportiva** (American College of Sports Medicine) como proveedor de capacitaciones a nivel internacional.

**Único Sistema de Actividad Física para Embarazadas y Post Parto avalado** por dicha institución a Nivel Internacional. Providership #729.270.



## **Las formaciones a quienes están dirigidas?**

Profesionales de la actividad física, profesores y licenciados en Educación Física, entrenadores personales, profesionales de la salud con perfil técnico deportivo, estudiantes avanzados.

## **Dónde se realizan las formaciones?**

Desde el año 2007 se realizan formaciones profesionales en Argentina y luego en Colombia, Chile, España, México, Israel y próximamente en más países en Latinoamérica, Europa y Asia.

## **El Sistema Embarazo Activo® en qué consiste?**

El trabajo de **Embarazo Activo®** se basa en 4 pilares fundamentales, la actividad física adaptada, la alimentación balanceada, el descanso suficiente y la información necesaria para transitar uno de los momentos más importantes en la vida personal y familiar. Siempre trabajando de manera integral e interdisciplinaria.

Las formaciones se basan en toda la experiencia que se lleva trabajando desde el año 2003 con mujeres embarazadas y mamás recientes, con todo el apoyo de las investigaciones y avales de la ciencia.

## **FORMACIONES INTENSIVAS PRESENCIALES**

### **“Actividad Física en el Embarazo y Post Parto – Sala, piscina y al aire libre”**

TEÓRICO – PRÁCTICO – OBSERVACIONES

**Horarios:** pueden variar según la ciudad

Viernes 10 a 18 hs.

Sábado 10 a 18 hs.

Domingo 9 a 14 hs.

Total 22 hs. (19 hs de formación + 3 hs examen final)

Examen Final teórico + práctico (fecha de entrega hasta 15 días de finalizada la formación).

**Se entrega:**

- Material teórico de lectura.
- DVDs de la Colección **Embarazo Activo®**, 1° 5 inscriptos.
- Certificado de asistencia Aval Internacional **ACSM - Colegio Americano de Medicina Deportiva** (American College of Sports Medicine)

## Objetivos de la formación

- Adquirir conocimientos acerca de los cambios anatómicos, fisiológicos, biomecánicos y psicológicos en el transcurso del embarazo y post parto realizando ejercicios en sala, en el medio acuático, con y sin elementos.
- Incorporar técnicas de trabajo corporal para acompañar las modificaciones dinámicas que se producen en la mujer.
- Concientizar el valor de la observación del profesional hacia el proceso del embarazo y post parto integrando el sistema familiar.
- Aplicar los conocimientos adquiridos en las clases y actividades con las futuras mamás.

## Programa de Actividades

### Embarazo

- Definiciones. Generalidades del embarazo.
- Primeros síntomas. Cambios anatómicos y fisiológicos, hormonales.
- Anatomía, fisiología y ejercitación del Suelo Pélvico.
- El embarazo trimestre por trimestre.
- Adecuación de ejercicios.
- Ejercicios de movilidad general, alineación postural con y sin elementos.
- Fortalecimiento de los grandes grupos musculares y suelo pélvico, ejercicios con pelotas de diferentes tamaños.
- Técnicas de respiración.
- Posturas beneficiosas, con y sin elementos.
- Nutrición.
- Lactancia.
- Cuidados del recién nacido.
- Musicoterapia.
- Procesos y transformaciones psicológicas, emocionales en el embarazo.
- Contraindicaciones
- **Natación & Aqua Gym en el Embarazo**
- Estructura de la clase de natación & aqua gym para embarazadas.
- Estilos modificados de nado.

- Ejercicios de movilidad general, fuerza y elongación.
- Relax en la piscina.
- Beneficios de la actividad en el agua durante el embarazo.

### **Post Parto**

- Modificaciones estructurales y funcionales.
- Estructura de la clase de gimnasia post parto.
- Ejercicios inconvenientes.
- Fortalecimiento abdominal. Hipopresivos. Método 5P.
- Trabajo del suelo pélvico y fortalecimiento de los grandes grupos musculares.
- Nutrición en el post parto.
- Cambios psicológicos en el post parto, depresión post parto.
- Lactancia y destete. Vuelta al trabajo.

### **Ponentes**

- **Mariela Villar**

Creadora & Directora de **Embarazo Activo®**

Prof. en Educación Física (UNLP)

Lic. en Administración de Empresas (UBA)

Post Grado en Responsabilidad Social Corporativa (UCLM)

Post Grado en Comunicación Digital en Centros Deportivos (UCLM)

Máster en MKT y Dirección Estratégica de Empresas (UCLM)

Doctorando en Economía & Empresa – Internacionalización Empresarial (UCLM)

- **Ainhoa Velasco Blanch**

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el deporte

Master en Osteopatía (EOB) - 2 años

MBA en la escuela de negocios Esserp School (Master of Business Administration)

Personal Trainer ACSM (American College of Sports Medicine)

Master en nutrición del deporte (Barcelona University)

Nivel 1,2 y 3 Low Pressure Fitness

Formadora Elements

- **Nerea Antuña García**

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Experta en Salud y Actividad física perinatal -FisioFitwoman  
Ex Gerente MAMIfit Asturias (franquicia)  
Pilates Studio 1 con Stream Pilates  
Curso Hipopresivo Fundamentals Reprocessing Soft Fitness  
Curso Gimnasia Hipopresiva . Nivel 2 y 3  
Vocal del COLEF Asturias  
Formadora de Gimnasia Hipopresiva en FEDA  
Preparadora Física de la Selección Asturiana de Gimnasia Rítmica

- **Antonio Carmona**

Diplomado en Fisioterapia  
Experto en Fisioterapia Osteoarticular  
Experto en Osteopatía Craneal y Visceral  
Título de RPG (reeducción postural global)  
Kinesiología Aplicada  
Nutrición Ortomolecular  
PNIC Psiconeuroinmunología

- **Begoña Pérez García**

Diplomada en Fisioterapia  
Master técnicas osteopáticas del aparato locomotor. EOM  
Fisioterapia en las disfunciones del suelo pélvico. IFISIOTEC  
Fisioterapia en Obstetricia. CRF AMOSTEGUI  
Fisioterapia en Uroginecología. CRF AMOSTEGUI  
Hipopresivos niveles 1,2 y 3. Low Pressure Fitness  
Actividad física y salud perinatal. Efhre International University

- **Equipo de profesionales especializados en actividad física y maternidad**

**Metodología de trabajo:** Exposiciones teóricas, proyección de material audiovisual, ejercitaciones en forma práctica. Observaciones de clases. Espacio para diálogo con preguntas y respuestas.

## FORMACIONES INTENSIVAS PRESENCIALES - ESPAÑA

### FEBRERO

#### Logroño, España

Centro Salud Deportiva  
Calle Gral. Vara de Rey, 70

17º Edición – 8, 9 y 10 de Febrero

Hasta	Logroño
20-dic	290 €
15-ene	330 €
05-feb	380 €
Hasta el mismo día*	430 €

\*Supeditado a lugar.

#### Gijón, España

Centro Deportivo NB  
Calle Fernando El Santo, 19

18º Edición – 15, 16 y 17 de Febrero

Hasta	Gijón
25-dic	290 €
20-ene	330 €
12-feb	380 €
Hasta el mismo día*	430 €

\*Supeditado a lugar.

### MARZO

#### Barcelona, España

Centro dirección a confirmar  
19º Edición – 1, 2 y 3 de Marzo

Hasta	Barcelona
30-dic	290 €
25-ene	330 €
20-feb	380 €
Hasta el mismo día*	430 €

\*Supeditado a lugar.

### ABRIL

#### Madrid, España

Centro Rebel Gym  
Calle Modesto Lafuente 49

20º Edición – 5,6 y 7 de Abril

Hasta	Madrid
20-ene	290 €
25-feb	330 €
25-mar	380 €
Hasta el mismo día*	430 €

\*Supeditado a cupo

## FORMACIONES INTENSIVAS PRESENCIALES - LATINOAMÉRICA

### MARZO

#### Santiago de Chile, Chile

Centro O2 Kennedy  
Av. Kennedy 6630 Vitacura, Santiago.

4° Edición – **8, 9 y 10 de Marzo**

\*Supeditado a lugar.

Hasta	Inversión
20 Diciembre	300.000 CLP
20 Enero	360.000 CLP
20 Febrero	390.000 CLP
21 Feb en adelante*	420.000 CLP

#### Buenos Aires, Argentina

Sede Central Embarazo Activo®  
Juncal y Av. Pueyrredón.

36° Edición – **22, 23 y 24 Marzo**

\*Supeditado a cupo

Pago TARJETA + 15%

Hasta	Residentes Argentina	Residentes Exterior
15 Enero	\$ 6.300	U\$ 290
15 Febrero	\$ 6.800	U\$ 320
20 Marzo	\$ 7.200	U\$ 350
21 Marzo adelante*	\$ 7.900	U\$ 410

#### Cómo inscribirme?

Solicita cuenta bancaria para realizar el pago y nos indicas nombre, apellido y fecha de formación a la que te inscribes para darle seguimiento y confirmar la plaza.

#### Exámen final y entrega de certificado

El examen está incluido en el pago del curso.

Si no se envía en la fecha pautada, deberá abonar el 10% de lo que haya abonado de la formación para poder ser evaluado en otra fecha.

Luego se le enviará el certificado de manera digital para que lo pueda descargar y formará parte de nuestra base de datos de egresados, para posibles búsquedas laborales desde Centros Oficiales

**Embarazo Activo®.**

## Política de cancelación

Avisando 4 semanas antelación 100%.

A partir de las 3 semanas de antelación, puede realizar la formación en la siguiente convocatoria o en otra ciudad.

En caso que por alguna eventualidad el organizador cancelara la formación, se reintegrará el 100% del importe abonado.

## Contactos

[formaciones@embarazoactivo.com](mailto:formaciones@embarazoactivo.com)

[www.embarazoactivo.com](http://www.embarazoactivo.com)

\*Los participantes podrán utilizar el material entregado por **Embarazo Activo®**, pero no su licencia, como así también no podrán formar con el mismo, a otros profesionales.

## FORMACIONES ON LINE

### 10° Curso cuatrimestral “Acondicionamiento Físico en el Embarazo y Post Parto”

**Inicio:** 6 de Marzo

**Finaliza:** 28 de Junio

**Informes e Inscripción:** <https://g-se.com/embarazo-post-parto-t-N585b007bab6fb>

### Actualización - Reciclaje de contenidos 2018 (Graduados Embarazo Activo)

1° Sesión – Suelo Pélvico – Higiene Postural. Docente: Antonio Carmona – Fisioterapeuta

2° Sesión – Estructura de la clase Embarazo Activo®. Docente: Mariela Villar

**Informes e Inscripción:** <https://landing.onlineeducation.center/capacitacion/actualizacion-reciclaje-2018-94-t-z5ba026350a7c9>

## Webinars

Un Webinar es un tipo de conferencia que se transmite por Internet. La característica principal es la interactividad que se produce entre los participantes y el conferenciante. El conferenciante está hablando en vivo a la audiencia y los asistentes pueden hacer preguntas, comentar y escuchar lo que los demás participantes tienen que decir.



- **Webinar Introducción a la ejercitación del Suelo Pélvico en el Post Parto**

**Quiero inscribirme** <https://g-se.com/introduccion-ejercitacion-suelo-pelvico-post-parto-t-95bbfec2db7c87>

- **Introducción a los ejercicios Hipopresivos en el Post Parto**

**Quiero inscribirme** <https://landing.onlineeducation.center/capacitacion/introduccion-ejercicios-hipopresivos-post-parto-t-c5bbf756930cee>

- **Webinar 1° Auxilios Pediátricos**

**Quiero inscribirme** <https://landing.onlineeducation.center/capacitacion/primeros-auxilios-pediatricos-t-d5a735da8b3107>

- **Webinar Introducción a la Actividad Física en el Embarazo**

**Quiero inscribirme** <https://g-se.com/actividad-fisica-embarazo-26-t-F5a4e79d253445>

- **Webinar Introducción a la Actividad Física en el Post Parto**

**Quiero inscribirme** <https://g-se.com/actividad-fisica-post-parto-25-t-W5a4e8033856e4>

