

山东省妇幼保健协会

鲁妇幼便函（2018）12号

关于举办孕妇瑜伽师资培训班的通知

女性一生中，孕期是女性一个特别的阶段，而不是一个疾病阶段。对孕妇而言，除了需要在医院得到专业的临床产检指导外，孕期运动也是一项促进优生优育的良好方式。目前，孕妇瑜伽已经越来越被更多人接受，既让女性身体收益，又能提高顺产率和母乳喂养率，造福家庭。为满足我省孕妇学校开展孕妇瑜伽课堂的需求，山东省妇幼保健协会定于2017年7月22日在济南举办“孕妇瑜伽师资培训班”。本次培训班特聘请孕瑜伽创始人王昕老师授课，培训合格颁发证书。现将有关事宜通知如下：

一、培训时间与地点

时间：2018年7月21日下午报到，22日-25日全天培训

地点：济南军区燕子山庄（经十路14668号，燕山立交桥西首188米）

二、参会人员

从事孕妇瑜伽训练的相关人员；医院、月子会所、母婴

机构从业人员

三、授课专家介绍

昕孕瑜伽创始人王昕，医学专业出身，资深孕产、亲子瑜伽培训导师。是国家高级导乐师、国际母婴瑜伽联合会授权瑜伽导师、中国孕婴协会大陆地区唯一授权培训导师；同时作为中国妇幼保健协会培训基地孕产瑜伽培训老师，曾为国家卫生部拍摄孕期瑜伽教学视频。

四、培训内容

- 1、适合孕校老师教授的多套适合不同孕周不同身体特性的实践孕期教学课；
- 2、孕妇瑜伽的好处；
- 3、孕妈妈正确的身体姿态，放松姿势；
- 4、孕期呼吸法练习、呼吸在产程中的应用；
- 5、如何根据孕期不同特性通过瑜伽的方法预防和解决孕妇的问题；
- 6、孕期准妈妈身体疼痛的解决方法；
- 7、孕期体重控制；
- 8、孕期营养，
- 9、孕期胎教；
- 10、美国医师学会安全习练 26 体式及其变体；
- 11、垫上体式串联体式；

- 12、孕期三阶段准妈妈和胎宝宝的特点和问题；
- 13、孕期分娩球；
- 14、分娩球在产程中的应用；
- 15、适合孕校老师教授的一套完整的分娩球课。

五、其他事宜

(一) 本次培训规模为 60 人，按报名时间顺序，额满为止。参加培训人员请将回执于 2018 年 7 月 15 日前发送至山东省妇幼保健协会邮箱：sdfyb.jxh@163.com。在瑜伽微信群里的人员可以直接在群里接龙报名，没入群的可扫码入群。

(二) 费用标准：3980 元/人，可提前转账，转账时需注明姓名、单位，报到时统一开具发票。交通和住宿费自理。

培训费请汇入以下账户：

户 名：山东省妇幼保健协会

开户行：招行济南分行营业部

账 号： 5319 0398 4310 602

附件：1、参会回执

2、瑜伽群二维码



附件：

参会回执

姓名	单位	职务/职称	手机

备注：回执请在 2018 年 7 月 15 日之前发送至邮箱 sdfybjxh@163.com

附件 2：



瑜伽班

