



L'associazione **Imparamare e Danza Cuore a Cuore™**  
presentano:

# PROPOSTA FORMATIVA PER INSEGNANTI Edizione online

in collaborazione con:



credono in noi:



Per conoscerci meglio visita il nostro sito [www.cuoreacuore.eu](http://www.cuoreacuore.eu)

## DESCRIZIONE DEL CORSO

La Danza Cuore a Cuore™ nasce dal desiderio di condividere un indimenticabile momento di Vita e di Arte strette al proprio bambino. E' indicata sia per le mamme in attesa sia per le neo-mamme che desiderino danzare col proprio piccolo portato in fascia o con un altro supporto ergonomico adeguato, garantendo il benessere di portato e portatore.



La Danza Cuore a Cuore™ è contraddistinta da una grande attenzione a questioni delicate come la postura e l'anatomia della donna (in procinto al parto o dopo poche settimane dal suo avvenimento). Sarà trattata anche la sfera relazionale tra la mamma ed il suo bimbo e tra le mamme stesse con lo scopo di contrastare l'isolamento in cui spesso, volenti o nolenti, molte donne si vengono a trovare nella fase post-parto.

I bambini beneficeranno di questa delicata coccola frutto di una corretta posizione, a stretto contatto con la propria mamma, che li cullerà dolcemente.

Il movimento stesso e la condivisione del piacevole momento porterà beneficio anche alle mamme che, attraverso l'attivazione delle proprie endorfine, vivranno un'esperienza di grande benessere per la diade intera.

Per la delicata utenza cui il percorso si rivolge, è necessario perseguire un approccio sistematico e strutturato, definito e guidato da professioniste ed esperte del settore, al fine di non trasformare un momento piacevole in qualcosa di potenzialmente nocivo.



Per acquisire il giusto modo di approcciarsi alla mamma e porre la dovuta attenzione nei suoi riguardi, il percorso formativo includerà l'apprendimento di:

- componenti tecniche di danza
- esperienza dell'insegnamento specifico
- conoscenze anatomiche
- conoscenze tecniche e teoriche del babywearing
- riflessioni sulla componente psicologica ed emotiva



## LA STAMPA DICE DI NOI

Dal 2014 molti giornali locali, nazionali ed anche internazionali (grazie ad un reportage realizzato da Associated Press Television), si sono interessati e al metodo Danza Cuore a Cuore™ ed alla sua creatrice Elena Alessandra Zo.

È possibile consultare la rassegna stampa e il documentario a noi dedicato realizzato da Associated Press al nostro sito [www.cuoreacuore.eu](http://www.cuoreacuore.eu) .



## A CHI SI RIVOLGE IL CORSO

Il corso di formazione insegnanti di Danza Cuore a Cuore™ si rivolge ad insegnanti professionisti di ogni stile e formazione ed a danzatrici, anche amatoriali, con alle spalle almeno 8 anni di studio.

Per candidarsi sarà necessario inviare cv e lettera motivazionale e sarà comunicata la possibilità di partecipare al corso entro qualche giorno.

## OBIETTIVI FORMATIVI

L'insegnante di Danza Cuore a Cuore™:

- ha le conoscenze per strutturare la lezione nel modo più efficace e completo, con uguale attenzione all'aspetto emotivo ed a quello fisico;
- ha nozioni di anatomia e di fondamentali posturali necessari al benessere della mamma che danza con il pancione o con il bebè in fascia;
- sa riconoscere legature e supporti ergonomici e non ergonomici, sa legare la propria bambola ma non può trasmettere legature alle mamme, collabora con una consulente del portare cui fare riferimento e indirizzare le mamme che necessitano di imparare a portare, sa però gestire in autonomia piccoli aggiustamenti di legature e supporti o emergenze che possono avvenire durante la lezione.

## CONSEGUIMENTO DEL DIPLOMA CERTIFICATO CSEN E PROSPETTIVE LAVORATIVE

Al termine del percorso formativo si parteciperà all'esame finale per il conseguimento del diploma. Questo permetterà di utilizzare il titolo di "Insegnante di Danza Cuore a Cuore™", ed avere il proprio riferimento visibile sul nostro sito ([www.cuoreacuore.eu](http://www.cuoreacuore.eu)) come insegnante diplomata, con indicazione dei contatti e dei luoghi in cui saranno disponibili i corsi.

Il conseguimento del diploma darà la possibilità di raggiungere una categoria d'utenza differente e più ampia creando nuove opportunità di corsi e stage da offrire al vostro pubblico. Il corso di Danza Cuore a Cuore™ potrà essere proposto non solo nelle scuole di danza ma anche presso associazioni culturali o di promozione sociale che lavorano con le famiglie, studi di ostetriche, fascioteche, etc.

Negli anni successivi al conseguimento si potrà continuare ad utilizzare logo e titolo acquisito senza pagamento di ulteriori quote. Tuttavia, a fronte di comportamenti scorretti, poco consoni o non in linea con lo spirito e la formazione del metodo, o se l'insegnante si allontani dallo spirito e dalla metodologia della danza cuore a cuore, tale beneficio potrebbe essere revocato. In questa evenienza il nominativo sarà rimosso



dalla mappa delle insegnanti diplomate, si uscirà dalla community addetta e non si potrà più utilizzare il titolo di "Insegnante di Danza Cuore a Cuore™".

Il superamento dell'esame permetterà di ottenere anche il diploma CSEN in "Ginnastica pre e post parto".

Lo CSEN (Centro Sportivo Educativo Nazionale - [www.csen.it](http://www.csen.it)) è un ente di promozione sportiva affiliato al CONI, il cui diploma permetterà di beneficiare delle agevolazioni fiscali riservate alle Associazioni Sportive Dilettantistiche (spettanti esclusivamente ad insegnanti che possiedano titoli riconosciuti dal CONI). Il tesserino tecnico CSEN richiede un rinnovo per restare attivo (25 euro all'anno).

## COLLABORAZIONI

Il percorso di formazione, frutto del lavoro appassionato di **Elena Zo**, è costantemente perfezionato e testato direttamente sul campo, da diversi anni, insieme ad uno staff tecnico motivato e preparato.

Nella progettazione del metodo una figura essenziale è quella ricoperta da **Ilaria Fiore**, fisioterapista specializzata nella riabilitazione del pavimento pelvico (e mamma portatrice!). Lavorando con un "materiale" delicato e prezioso come sono le mamme, risultano imprescindibili nozioni di anatomia, conoscenza delle posture corrette e di quelle da evitare, rischi e benefici nel movimento durante la gravidanza e nella fase post-parto. Il metodo non ha obiettivi riabilitativi, ma nasce con l'idea di approfittare del momento ludico per portare consapevolezza alle mamme circa elementi muscolari e posturali la cui conoscenza potrà aiutarle a vivere meglio la propria quotidianità.

Lo staff si avvale inoltre della collaborazione di un'ostetrica, **Chiara Cattaneo**, che tratterà della danza durante la gravidanza, della sua bellezza ed importanza, dei suoi rischi (se fatto senza competenza ed attenzioni) e come "preparazione" al parto.

**Silvia Bologna**, psicologa, ci parlerà della delicatezza e della fragilità della donna durante la gravidanza e nella fase post-parto, dell'accettazione delle modifiche del proprio corpo, del riconoscimento del puerperio, di "baby blues" o depressione post-parto, di come approcciarsi alla mamma nel modo migliore e metterla a proprio agio facendo sì che possa vivere una delle esperienze più emozionanti e arricchenti della vita.

Sarà, novità per questo corso, presente anche **Laura Cartello**, infermiera pediatrica che preparerà le candidate insegnanti a evitare o fronteggiare ogni eventuale rischio e pericolo.

Ci avvarremo inoltre della collaborazione della eccezionale formatrice nel campo del babywearing **Virna Benzoni**, consulente e formatrice costantemente in aggiornamento e evoluzione, molto coinvolta nei grandi eventi del babywearing anche a livello internazionale. Una vera grande risorsa per le nostre candidate.

## CONTATTI

Per ulteriori informazioni su adesioni, domande specifiche e curiosità circa il corso di formazione si prega di utilizzare i seguenti canali:

e-mail

[info@cuoreacuore.eu](mailto:info@cuoreacuore.eu)

telefono

+39 347 8499445

