



## Elena De Donato

INSEGNANTE E FORMATRICE YOGA

- ✓ Laurea in filosofia indirizzo psicopedagogico presso Università degli Studi di Milano
- ✓ Diploma quadriennale Yoga Ratna metodo Gabriella Cella, Piacenza
- ✓ Diploma Yoga per l'infanzia e l'adolescenza metodo Giocayoga® AIYB Yoga - Associazione Italiana Yoga Bambini
- ✓ Certificazione Yoga gravidanza e post parto metodo Yoga in fascia®
- ✓ Certificazione Yoga for the Special Child© Sonia Sumar Method© Liv.1
- ✓ Scuola di alta formazione Somatic Competence® Yoga approccio trauma informed presso Istituto di Psicosomatica Integrata, Milano
- ✓ Somatic Competence® Yoga Teacher
- ✓ Docente unica Master Giocayoga Care® for your special child
- ✓ Docente unica "La Nascita Speciale: presentazione podalica, parto cesareo e prematurità" Specializzazione post Formazione Yoga in fascia®
- ✓ Terapista Yoga Special Child presso settimane nazionali estive Lagatiane ora CaroAnto Amelio Onlus per famiglie di bambini videolesi con difficoltà aggiuntive
- ✓ Insegnante yoga 0-90 Centro di psicologia e servizi alla persona il Melograno APS Vimercate (MB)



*la casa degli  
Intensamente Cocolati*

Ala Associazioni Mi2 nord  
Milano 2, Segrate (MI)  
Casella postale 13 - 20090 Segrate centro  
Per info: 3755941406  
intensamentecocolati@gmail.com  
Contatti: 348 6709 275  
elena.dedonato@gmail.com  
www.elenadedonato.com/nido-dei-guerrieri



# YOGA

“LO YOGA SU MISURA  
È COME UN ALBERO  
CHE CRESCE INSIEME A TE  
E TI ACCOMPAGNA  
IN OGNI STAGIONE  
DELLA VITA”

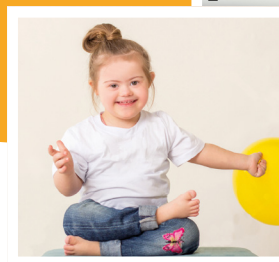
ALBERO DELLO YOGA RATNA

Elena De Donato



## Cari genitori,

Il meraviglioso viaggio della vita è ricco di sorprese per le quali spesso non siamo preparati. Lo yoga può accompagnare l'intenso cammino della genitorialità sin dal concepimento, aprendo uno **spazio di cura**, condivisione e ascolto che di settimana in settimana apre il terreno ad una nuova e più profonda **consapevolezza**. Opportunità che parte dal lavoro sul corpo, ma che ad esso non si ferma. Lo yoga infatti attraverso una duplice **metodologia bottom-up e top-down** si muove dalla fisicità coinvolgendo via via tutte le componenti della persona fino a toccare la sfera emozionale e intuitiva, per risolversi poi nuovamente nel radicamento corporeo. Questo **percorso bidirezionale** della pratica yoga basato su un **approccio trauma-informed**, favorisce lo sviluppo di una solida **resilienza emotiva** attraverso l'**embodiment**, ossia attraverso la soli-



dificazione della **competenza somatica** necessaria a risolvere nel corpo le tracce lasciate dalle memorie dei vissuti traumatici. Attraverso la respirazione e l'ascolto di sé, infatti, lo yoga è in grado di portare beneficio metabolico, energetico ed emotivo favorendo ri-equilibrio, potenziamento, risveglio, depurazione, scoperta del corpo, crescita interiore e rielaborazione del proprio vissuto.

Il percorso yoga nella Casa degli intensamente coccolati si articola secondo le seguenti proposte:

### YOGA NASCITA

Lo yoga nascita propone l'accompagnamento alla gravidanza nel lavoro su corpo e respiro, armonizzando dopo il parto la relazione con il bambino nella diade oppure rielaborando la nascita speciale quando è complicata dalla medicalizzazione o dal cesareo e nella prematurità.

### Corsi yoga pre parto:

- Yoga gravidanza (superato il primo trimestre)
- Yoga in fascia (superato il puerperio)
- Yoga mamma bebè (dalla fine del 3° mese)

### Laboratori pre parto:

- Yoga sensoriale per coppie in attesa
- Yoga gravidanza podalica
- Yoga verso il parto cesareo
- Yoga nidra gravidanza (rilassamento)
- Yoga gravidanza in cerchio
- Yoga gravidanza con il fratellino

### Laboratori post parto:

- Yoga mamma bebè nella prematurità
- Yoga post-parto cesareo (m8+/m12+ secondo le complicazioni/trauma)

### YOGA BAMBINI

Il metodo Giocayoga® propone una pratica di yoga gioiosa condotta attraverso il gioco in un contesto di ambientazione a tema per ogni lezione in cui attività creative, ritualità, giochi, musiche e storytelling sono legati insieme dal tema conduttore.

- Giocayoga® (m18+, a3+)
- Laboratori yoga family

### YOGA BISOGNI SPECIALI

Lo yoga terapeutico offre un contesto curativo privilegiato che apre spazi riabilitativi inattesi, grazie al coinvolgimento della sfera emozionale del bambino e della sintonia affettiva con l'insegnante.

- Yoga bisogni speciali (senza limiti di età)