

FORMATION YOGA PRE ET POST NATAL

▶ PRÉ-REQUIS : Etre enseignant de yoga

La formation permet de comprendre les diverses gênes mécaniques, les douleurs ligamentaires, musculaires, les problèmes courants de la grossesse et des suites de couches normales.

Elle donne des réponses en terme de postures et de respirations pour améliorer le bien être pré et post natal et donner aux couples des moyens de soulager les tensions tout au long de la grossesse et après.

MATERNITÉ

OBJECTIFS

Donner des connaissances et des outils aux professeurs de yoga pour :

- animer de manière documentée et sécuritaire des cours et ateliers corporels à l'intention des femmes enceintes et jeunes mamans.
- soulager les problèmes mécaniques et fonctionnels de la grossesse et des suites de couches
- proposer des postures et des respirations adaptées pour améliorer le bien-être de la future maman et de son bébé
- savoir se détendre
- récupérer forme et énergie après l'accouchement.

PROGRAMME

Particularité physiologique du pré et post partum

Les bases de la méthode A.P.O.R : la respiration physiologique, notion d'étirement, enceinte de pression, postures justes ; intégration du périnée à la respiration. La bonne bascule du bassin :

1) Yoga prénatal :

- Propositions posturales de détente et dynamisation.
- Apprentissage respiratoire, intégration du périnée à la respiration, gestion des pressions abdominales.
- Risques spécifiques à la période, les choses à éviter, les adaptations possibles.
- Problèmes ligamentaires, circulatoires, douleurs rachidiennes.
- Propositions posturales, apprentissage des gestes quotidiens justes, réponses posturales aux problèmes mécaniques et fonctionnels.
- Problèmes digestifs, circulatoires, ligamentaires. Problèmes de sommeil.
- Propositions posturales, approfondissement de la maîtrise respiratoire, de la connaissance du périnée. Recherche de positions de confort, étirements, détente.

2) Yoga post natal

- Gestion des efforts, prévention des hyperpressions abdominales
- Se détendre bébé au sein, bébé dans les bras
- Eliminer la grossesse : fausses inspirations thoraciques dans diverses positions pour stimuler drainage, transit, foie, etc
- Les douleurs ligamentaires et leurs réponses posturales
- S'assouplir et se tonifier progressivement : périnée, abdominaux, jambes, dos, fessiers.

PUBLICS : enseignants de yoga

PÉDAGOGIE : Notion d'anatomie physiologie musculaire. Mise en pratique au tapis avec correspondances anatomiques fonctionnelles

DURÉE : 5 jours (35 heures de formation)

COÛT 2017 : 700 € les 5 jours

HORAIRES : 1er jour : 9h30 - 17h30 - jours suivants: 9h - 17h