

YOGA PRE ET POST NATAL

pour les professionnels de santé

4 jours

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 des moyens de soulager les tensions tout au long de la grossesse et après.

BASES ET FONDAMENTAUX

YOGA PRE ET POST NATAL

OBJECTIFS

- Donner les bases de placement, respiration et mobilisations en accord avec les principes de Gasquet : auto grandissement dans toutes les postures, intégration du périnée comme starter de l'expiration, travail sans hyperpression abdominale.
- Analyser les erreurs classiques de placement et de respiration et leurs conséquences mécaniques sur le rachis, la ceinture abdominale et le périnée.
- Revisiter le gainage abdominal pour obtenir un gainage dynamique sans blocage du souffle.

Donner des connaissances et des outils aux professionnels de santé 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

- **Les positions de base** : assis, quatre pattes, couchés, accroupi, debout. Contrôle par la respiration, utilisation du périnée.
- **La mauvaise bascule du bassin** et ses conséquences. Apprentissage du placement par allongement du rachis et utilisation du périnée. Utilisation des accessoires de stabilisation. La règle de l'équerre : quand faut-il ante ou retroverser le bassin. La posture érigée tonique : contre nutation sacrée à partir du périnée.
- **La respiration** : les erreurs habituelles. Rôle des morphologies.
- **Les abdominaux** : architecture de l'enceinte de pression abdominale : anatomie fonctionnelle, antagonismes. Les principes du gainage dynamique sans apnée.
- **Le périnée** : anatomie fonctionnelle et nouvelles représentations. Le ressentir, le mobiliser. Rôle des positions, rôle du diaphragme. Apprentissage de la Fausse inspiration thoracique. Les grandes fonctions et dysfonctions. La globalité : posture, respiration. Effets mécaniques, effets sur les grandes fonctions : circulation, digestion, tonus, relaxation, métabolisme ...

Particularité physiologique du pré et post partum

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 : masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, médecins, sages-femmes

PRÉ-REQUIS : Aucun

DURÉE : 4 jours (28 heures de formation),

PÉDAGOGIE : Exercices pratiques au tapis et apports théoriques et informatifs

GROUPE : 15 participants maximum

COÛT : 840 € les 4 jours

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