



# Formation Yoga prénatal et postnatal

A distance



[www.adelinecamus.net](http://www.adelinecamus.net)

Professeur de Yoga et Sophrologue spécialisée en Périnatalité, j'ai élaboré un programme de cours théoriques et pratiques pour permettre aux femmes enceintes de pratiquer le Yoga en toute sécurité dès le premier trimestre de grossesse jusqu'à l'accouchement, ainsi qu'aux jeunes mamans après l'accouchement. Ce programme est passé à l'épreuve de nombreux accompagnements, ce qui m'a permis de le réajuster et de le finaliser. Je souhaite maintenant le transmettre afin d'aider mes consœurs et confrères dans leur pratique.

A travers cette formation à distance, vous apprendrez un programme complet d'accompagnement pour femmes enceintes et jeunes mamans à travers le Yoga et 61 postures.

Le yoga prénatal est accessible à toutes dès le premier trimestre de grossesse. Et le yoga postnatal est accessible dès 3 semaines après l'accouchement.

Cette formation vous apprendra 6 cours de Yoga prénatal et 5 cours de Yoga postnatal clef en main : ceux que vous pourrez enseigner directement aux femmes enceintes (postures + relaxation), dont 3h30 de vidéos. Les cours sont aussi au format PDF

Outre la partie théorique (sur les bienfaits, contre-indications, matériel, espace cocooning...), les postures, et les guidages de relaxation, vous apprendrez aussi les bases de la respiration, les consignes de bon placement et pour la création de vos séances, les massages que les futures mamans peuvent s'auto-pratiquer, et les bienfaits des mantras.

Je vous transmets également des tableaux des postures : l'un classant les postures debout/au sol/assises/allongées, et l'autre classant les postures les plus appropriées selon le trimestre de grossesse et le postnatal. Ainsi, vous disposez de tous les éléments pour créer vos propres séances.

Votre apprentissage se fait à votre rythme, vous y aurez un accès illimité, et vous bénéficierez d'un accompagnement personnalisé.

Cette méthode est basée sur l'acquisition de compétences opérationnelles, elle traite de points pratiques et utiles en apportant des outils concrets.

- Pré-requis et public

**La formation Yoga Prénatal et Postnatal est réservé aux professeurs de Yoga, et autres professionnels travaillant dans le domaine de la Périnatalité ayant déjà une expérience dans le Yoga (sage-femmes, doula, sophrologue spécialisée en Périnatalité...).**

Merci de respecter strictement ces conditions. Pour toutes interrogations, merci de me contacter par email.

- Moyens pédagogiques et techniques

Cette formation se compose de :

- Un cours général sur le Yoga Pré et Postnatal
- Un cours sur le développement du bébé et transformation de la maman
- Un cours sur la grossesse avec les notions anatomiques et un schéma
- Un cours sur les postures : descriptions et photos/illustrations
- Deux tableaux classant les postures
- Un cours sur la création de séance
- Un cours sur la respiration
- Un cours sur les consignes de bon placement (prévention)
- 6 cours de Yoga prénatal et 5 cours de Yoga postnatal (postures + relaxation)
- Un cours sur les automassages
- Un cours sur les mantras et autosuggestions positives
- Une séance de Yoga Nidra (Yoga du sommeil) en PDF + audio (très efficace pour la qualité du sommeil)

Les cours sont transmis en PDF et vidéos.

Chaque cours de Yoga prénatal et postnatal représente une séance de cours clef en main.

- Contenu pédagogique

La formation Yoga Prénatal et Postnatal reprend tous les bienfaits du Yoga pour les femmes enceintes. Le yoga est très intéressant et indiqué pour les femmes enceintes car il apprend à :

- Apaiser la maman
- Maintenir le corps dans une certaine activité
- Créer un lien avec bébé
- Prendre conscience de son corps, de ses changements, des sensations...
- Apprendre à s'écouter
- Soulager les maux physiques liés à la grossesse, faire de la place pour bébé
- Développer la conscience de la respiration
- Préparer l'accouchement en prenant soin de son corps en douceur
- Se préparer mentalement à l'arrivée de bébé
- Développer la concentration, la prise de recul, la confiance en soi
- Crée une « bulle » de relaxation dans laquelle se ressourcer à souhait
- Meilleur sommeil
- Réguler le système hormonal
- Echanger avec d'autres mamans, partager des expériences et conseils...

Le Yoga Postnatal permet plus particulièrement à la maman de remettre "son corps en place" : les organes, le périnée, les abdominaux... Tout en lui permettant d'avoir une vie sociale qui peut être fortement diminuée après l'accouchement. Ces cours l'aideront également à se reconnecter à son corps, à prévenir le baby-blues et la dépression post-partum.

## Les bienfaits du yoga postnatal :

- Retrouver une bonne posture
- Rééquilibrer le corps
- Remuscler le ventre et masser l'abdomen pour faciliter le remplacement des viscères
- Rééduquer le périnée et le préserver
- Etirer et remuscler le corps
- Limiter le ventre "mou"
- Améliorer la digestion et dynamiser le transit
- Améliorer la circulation sanguine et lymphatique
- Mieux respirer
- S'apaiser
- Se recentrer
- Evacuer le stress
- Améliorer ses capacités d'attention et de concentration
- Améliorer le sommeil
- Gérer ses émotions

Le contenu des cours est centré sur chacun de ces bienfaits.

- Tarif : 290€
- Modalités d'inscription

Vous pouvez vous inscrire directement en ligne sur mon site internet, mais la formation étant réservée à certaines professions, je vous prie de me transmettre la fiche d'inscription (téléchargeable sur la page de formation du site internet) ou bien de vous présenter directement par email.

Règlement par chèque(s) ou virement possible.

Ce programme peut être financé en deux mensualités (me contacter par mail, l'envoi des documents et lien vidéos s'effectuera une fois la totalité réglée) ; ou bien par votre employeur s'il vous accorde son autorisation.

Vous recevrez une facture suite à votre achat (automatique pour les règlements en ligne, me la demander pour les règlements par virement ou chèque).

## POUR INFORMATION

*Sachez que je ne représente pas un centre de formation, mes formations sont donc non certifiantes, je remets à l'issue de votre parcours **une attestation de participation**.*

*Quoi qu'il en soit, ces formations ne faisant pas partie d'un domaine réglementé, **elles sont accessibles à toutes et tous** (hormis celles en Périnatalité).*

*Je vous propose ici des formations non certifiantes\* (attestation de participation) afin de vous permettre d'acquérir des compétences et savoir-faire dans le domaine du bien-être pour enfants et femmes - enceintes. Principalement orientées autour de la Sophrologie et du Yoga, ces programmes sont reconnus et appréciés par leur côté pratique. Riches de mes diverses expériences aussi bien en crèches, qu'en école et centre de loisirs, ou même en médiathèque et collèges, je vous transmets des méthodes d'animation inclusives pour tous types d'enfants...*

*Je prends plaisir à partager mes connaissances, compétences et expériences. Tout a commencé à la demande de certains professionnels désirant acquérir des connaissances et compétences dans le domaine de la relaxation pour enfants. Ayant pris plaisir à élaborer des documents de partage de ma pédagogie à travers mes premières formations, je me suis découvert de véritables compétences de pédagogues pour la transmission de savoirs, savoir-faire, connaissances... que je vous laisse découvrir...*

*\* "Les formations non certifiantes sont validées par une attestation de participation. Chacun de nous peut suivre des formations de courtes durées pour répondre à ses besoins.*

*Avec le développement de l'enseignement numérique, des cours en ligne sont facilement accessibles, du micro-learning au MOOC (Massive open online courses). Ces modules ouverts peuvent être suivis individuellement...*

*Les formations non certifiantes..., peuvent être mentionnées sur un CV. Lorsqu'elles sont cohérentes avec un parcours, elles s'avèrent précieuses pour avancer ou aider à une reconversion au cours de la vie active." extrait du site internet <https://www.edunao.com/formations-non-certifiantes/>*

*Les personnes ayant déjà acheté l'une de mes formations peuvent bénéficier d'une remise sur un autre programme. N'hésitez pas à me contacter en privé :)*