



Programme Yoga prénatal et postnatal

A distance



Je suis Adeline Camus. Professeur de Yoga, Sophrologue et Hypnothérapeute, 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 ces cours 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 réservée aux professeurs de Yoga, et autres professionnels travaillant dans le domaine de la Périnatalité ayant déjà une expérience dans le Yoga (sage-femmes, doulas, sophrologue spécialisée en Périnatalité...).

- Moyens pédagogiques et techniques

Cette formation se compose de :

- Un cours général sur le Yoga Pré et Postnatal

- 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
- Créer 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.

Formation Yoga prénatal

- Tarif : 290€
- Modalités d'inscription

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).

A la fin de votre cursus, je vous demanderai de me contacter afin de programmer une visio pour faire le point sur votre apprentissage, vous apporter conseils sur le ou les séances que vous aurez menées, et répondre à vos éventuelles questions.

A l'issue de cette visio, je vous transmettrai également une attestation de participation.

Pour tous renseignements, vous pouvez me contacter par mail ou téléphone au 06.10.26.75.67.

Je ne représente pas un centre de formation mais j'ai déposé une demande d'agrément. 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 réservées à certains professionnels).

POUR INFORMATION : Je propose des programmes dédiés à l'Enfance et la Sophrologie préparation à la naissance.