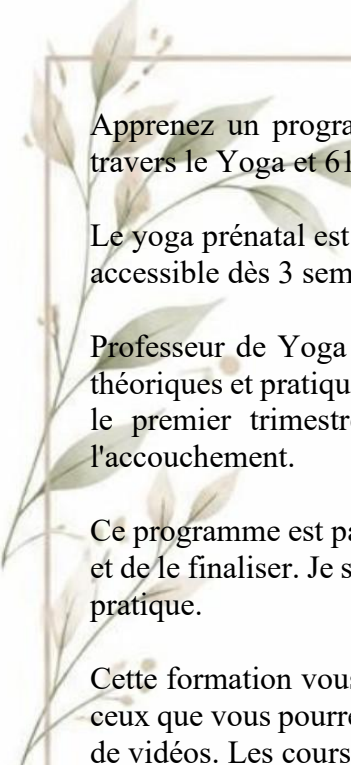




FORMATION

Yoga prénatal et postnatal

Apprenez à accompagner
les futures mamans **du premier
trimestre de grossesse jusqu'au
post-partum**, grâce à une approche
respectueuse du corps, de la respiration
et du rythme de chacune.



Apprenez 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.

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.

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.

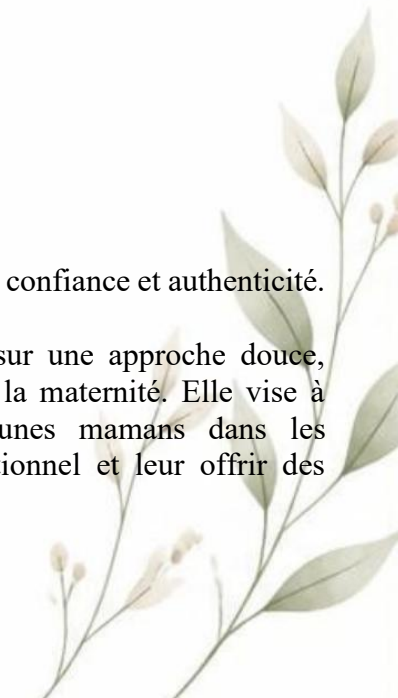
Je vous transmets également des tableaux des postures : l'un classant les postures debout/au sol/assises/allongées, et l'autre classant les postures les plus appropriées selon le trimestre de grossesse et le postnatal. Ainsi, vous disposez de tous les éléments pour créer vos propres séances.

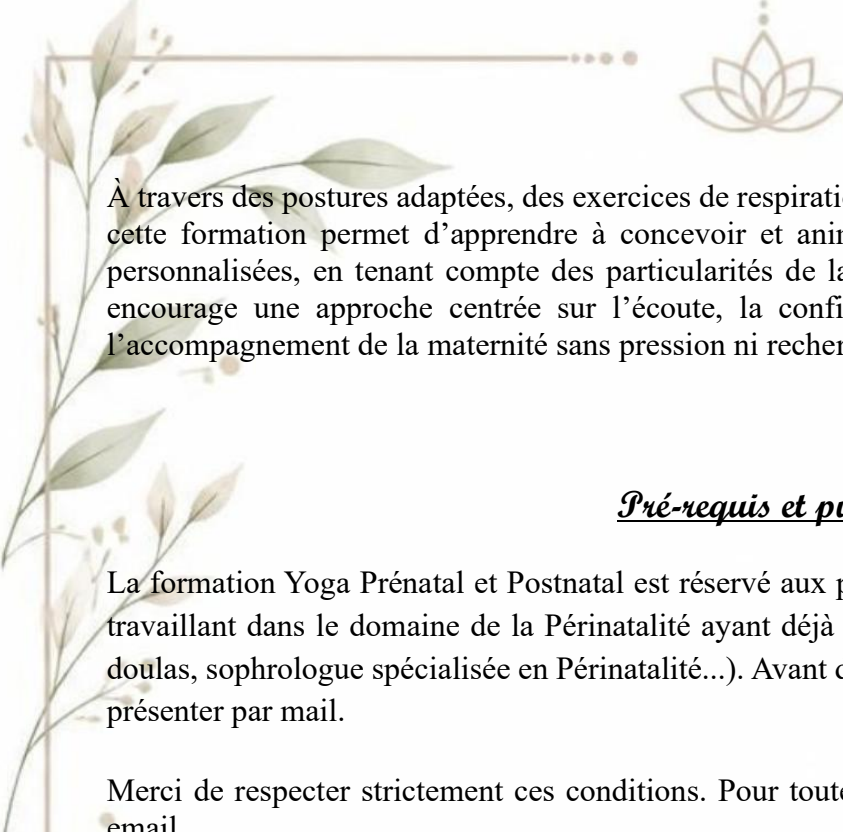
Votre apprentissage se fait à votre rythme, vous y aurez un accès illimité, et vous bénéficierez d'un accompagnement personnalisé.

Etat d'esprit

- Transmettre avec le cœur et en conscience.
- Honorer la maternité dans toutes ses dimensions.
- Respecter le rythme de chaque femme.
- Créer un espace de sécurité, d'écoute et de bienveillance.
- Allier théorie, pratique et expérience du terrain.
- Vous donner des outils concrets et inspirants pour accompagner avec confiance et authenticité.

L'état d'esprit de cette formation en yoga prénatal et postnatal repose sur une approche douce, bienveillante et respectueuse des besoins des femmes à chaque étape de la maternité. Elle vise à transmettre des outils concrets pour accompagner les futures et jeunes mamans dans les transformations de leur corps, favoriser leur bien-être physique et émotionnel et leur offrir des moments de détente, de reconnexion à soi et de partage avec leur bébé.





À travers des postures adaptées, des exercices de respiration, de relaxation et de conscience corporelle, cette formation permet d'apprendre à concevoir et animer des séances sécurisées, progressives et personnalisées, en tenant compte des particularités de la grossesse et de la période postnatale. Elle encourage une approche centrée sur l'écoute, la confiance, le respect du rythme de chacune et l'accompagnement de la maternité sans pression ni recherche de performance.

Pré-requis et public

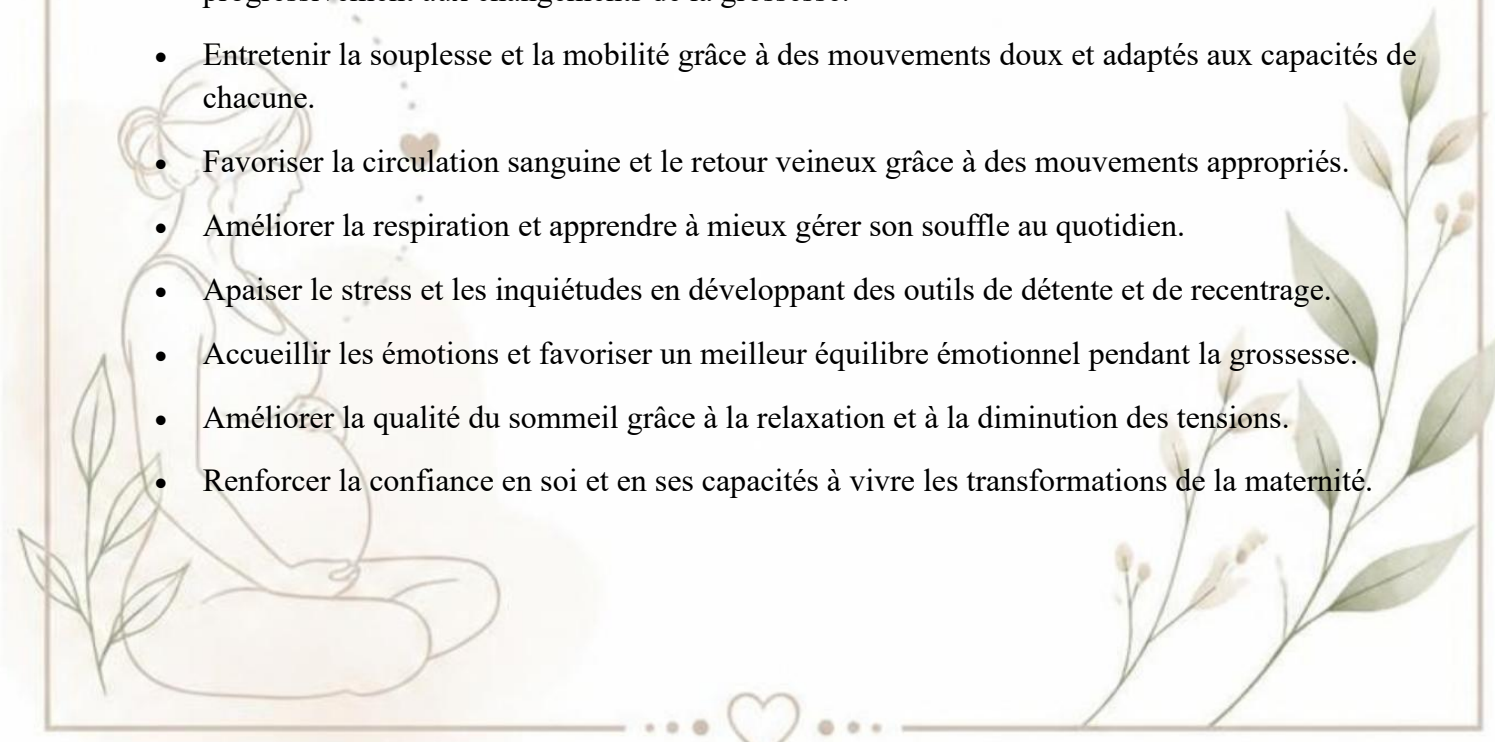
La formation Yoga Prénatal et Postnatal est réservée aux professeurs de Yoga, et autres professionnels travaillant dans le domaine de la Périnatalité ayant déjà une expérience dans le Yoga (sage-femmes, doulas, sophrologue spécialisée en Périnatalité...). Avant de vous inscrire en ligne, je vous prie de vous présenter par mail.

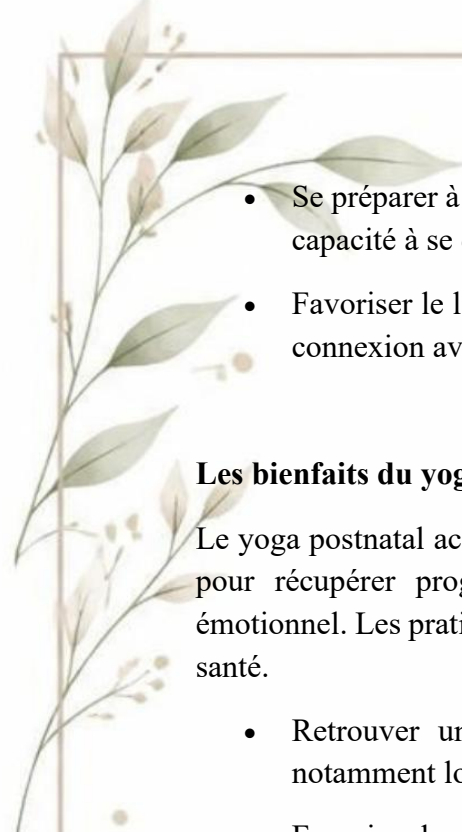
Merci de respecter strictement ces conditions. Pour toutes interrogations, merci de me contacter par email.

Bienfaits

Les bienfaits du yoga prénatal

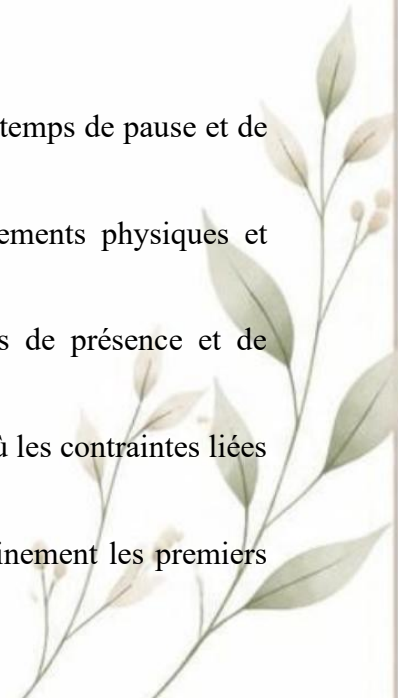
Le yoga prénatal accompagne les femmes tout au long de leur grossesse en favorisant le bien-être physique et émotionnel. Grâce à des postures adaptées, des exercices de respiration et des temps de relaxation, il permet de :

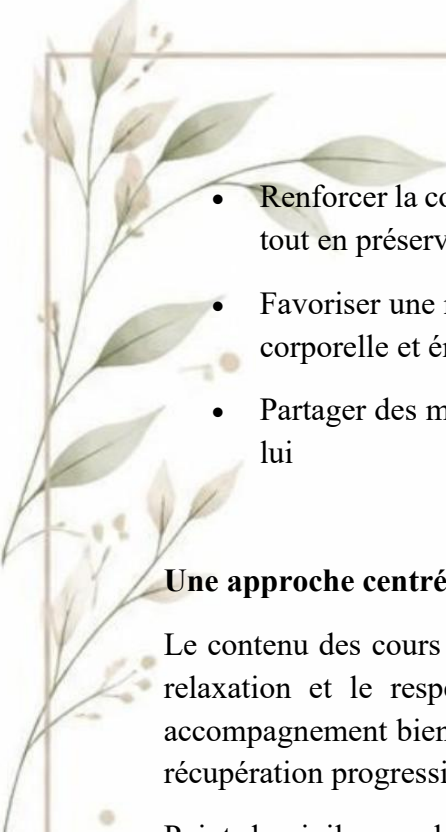
- Soulager les tensions physiques et les inconforts liés aux transformations du corps, notamment au niveau du dos, du bassin et des épaules.
 - Améliorer la posture et développer une meilleure conscience corporelle pour s'adapter progressivement aux changements de la grossesse.
 - Entretenir la souplesse et la mobilité grâce à des mouvements doux et adaptés aux capacités de chacune.
 - Favoriser la circulation sanguine et le retour veineux grâce à des mouvements appropriés.
 - Améliorer la respiration et apprendre à mieux gérer son souffle au quotidien.
 - Apaiser le stress et les inquiétudes en développant des outils de détente et de recentrage.
 - Accueillir les émotions et favoriser un meilleur équilibre émotionnel pendant la grossesse.
 - Améliorer la qualité du sommeil grâce à la relaxation et à la diminution des tensions.
 - Renforcer la confiance en soi et en ses capacités à vivre les transformations de la maternité.
- 

- 
- 
- Se préparer à la naissance en développant la conscience du corps, la respiration et la capacité à se détendre.
 - Favoriser le lien avec bébé en s'accordant des moments de présence, d'écoute et de connexion avec ses sensations.

Les bienfaits du yoga postnatal

Le yoga postnatal accompagne les femmes après l'accouchement en leur offrant un espace pour récupérer progressivement, se recentrer et retrouver un équilibre physique et émotionnel. Les pratiques doivent être adaptées à la récupération de chacune et à son état de santé.

- Retrouver une posture plus équilibrée et améliorer les habitudes corporelles, notamment lors du portage et de l'allaitement.
 - Favoriser le rééquilibrage corporel après les transformations liées à la grossesse et à l'accouchement.
 - Accompagner la récupération abdominale grâce à des exercices doux et progressifs, adaptés à l'état de la sangle abdominale.
 - Prendre conscience du périnée et apprendre à le préserver, en complément d'une éventuelle rééducation périnéale réalisée avec un professionnel de santé.
 - Étendre et remobiliser le corps en douceur pour retrouver progressivement mobilité, souplesse et tonicité.
 - Favoriser le confort digestif et soutenir le transit grâce à des mouvements adaptés et à la respiration.
 - Stimuler la circulation sanguine et lymphatique par des mouvements doux et une mobilisation progressive.
 - Améliorer la respiration et relâcher les tensions accumulées.
 - Apaiser le stress et la fatigue émotionnelle en s'accordant des temps de pause et de relaxation.
 - Se recentrer et se reconnecter à son corps après les changements physiques et émotionnels de la maternité.
 - Favoriser l'attention et la concentration grâce aux exercices de présence et de conscience corporelle.
 - Améliorer la détente et favoriser le sommeil, dans la mesure où les contraintes liées au rythme du bébé le permettent.
 - Mieux accueillir et réguler ses émotions pour vivre plus sereinement les premiers mois avec son enfant.
- 
- 

- 
- 
- Renforcer la confiance en soi et accompagner la construction de son identité de mère tout en préservant son identité personnelle.
 - Favoriser une relation sereine avec bébé en développant une meilleure disponibilité corporelle et émotionnelle.
 - Partager des moments de détente et de bonheur avec son bébé, et créer du lien avec lui

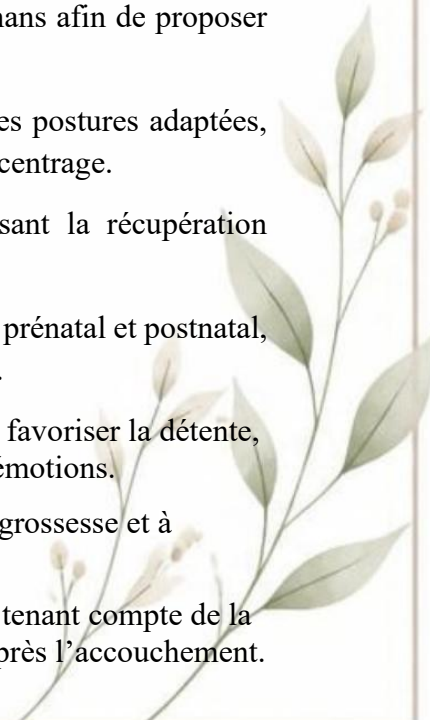
Une approche centrée sur la femme et ses besoins

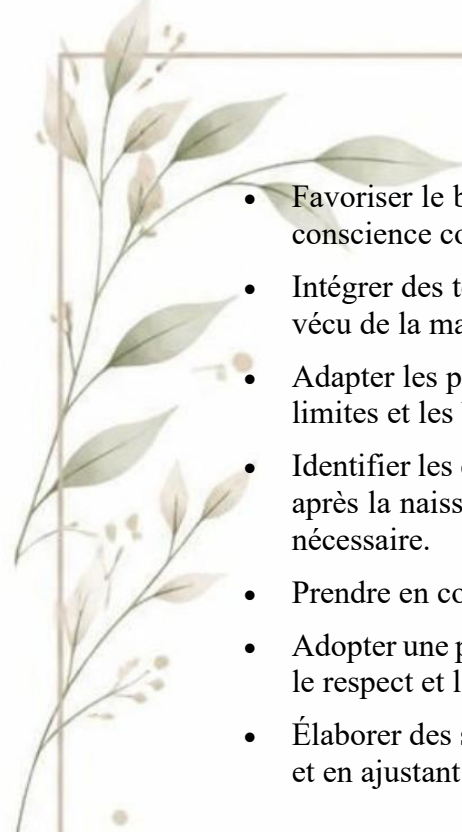
Le contenu des cours est centré sur l'écoute du corps, la respiration, la mobilité douce, la relaxation et le respect du rythme de chaque femme. L'objectif est de proposer un accompagnement bienveillant qui soutient le bien-être pendant la grossesse et favorise une récupération progressive après la naissance.

Point de vigilance : le yoga postnatal ne remplace ni la rééducation périnéale ni le suivi médical. La reprise des exercices, notamment abdominaux, doit être adaptée à la récupération, au type d'accouchement et aux éventuelles douleurs. Le yoga prénatal doit également être ajusté à la grossesse et aux éventuelles contre-indications médicales.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de cette formation, les apprenants seront capables de :

- Comprendre les spécificités du yoga prénatal et postnatal, ainsi que les transformations physiques, physiologiques et émotionnelles liées à la grossesse et à la maternité.
 - Identifier les besoins des femmes enceintes et des jeunes mamans afin de proposer un accompagnement adapté à chaque étape.
 - Concevoir et animer des séances de yoga prénatal intégrant des postures adaptées, des exercices de respiration, de la relaxation et des temps de recentrage.
 - Concevoir et animer des séances de yoga postnatal favorisant la récupération progressive, la mobilité, la détente et la reconnexion au corps.
 - Maîtriser les postures et les enchaînements spécifiques au yoga prénatal et postnatal, en tenant compte des capacités et des besoins des participantes.
 - Transmettre des techniques de respiration et de relaxation pour favoriser la détente, apaiser les tensions et accompagner la gestion du stress et des émotions.
 - Accompagner les changements posturaux et corporels liés à la grossesse et à l'accouchement grâce à des exercices doux et progressifs.
 - Proposer des exercices adaptés à la récupération postnatale, en tenant compte de la sangle abdominale, du périnée et des précautions nécessaires après l'accouchement.
- 
- 

- 
- 
- Favoriser le bien-être physique et émotionnel des participantes en développant leur conscience corporelle, leur confiance en elles et leur capacité à se recentrer.
 - Intégrer des temps de connexion à soi et à bébé dans les séances, afin de soutenir le vécu de la maternité et la relation parent-enfant.
 - Adapter les pratiques aux différents profils et situations, en respectant le rythme, les limites et les besoins individuels de chaque femme.
 - Identifier les contre-indications et les précautions de pratique pendant la grossesse et après la naissance, et savoir orienter vers un professionnel de santé lorsque cela est nécessaire.
 - Prendre en compte la présence de bébé durant les séances
 - Adopter une posture professionnelle bienveillante et sécurisante, fondée sur l'écoute, le respect et l'absence de jugement.
 - Élaborer des séances progressives et cohérentes, en définissant des objectifs adaptés et en ajustant les propositions selon les retours et les ressentis des participantes.

Objectif général : acquérir les connaissances et les compétences pratiques nécessaires pour accompagner les femmes pendant la grossesse et après l'accouchement grâce à une pratique du yoga adaptée, sécurisée et respectueuse de leurs besoins physiques et émotionnels.

Contenu pédagogique

Une formation complète et clé en main

- Un programme complet d'accompagnement des femmes enceintes et des jeunes mamans à travers le yoga :
 - 6 cours de yoga prénatal à enseigner.
 - 5 cours de yoga postnatal à enseigner.
- 61 postures illustrées et détaillées
- Une séance complète de **Yoga Nidra** (yoga du sommeil) pour favoriser la qualité du sommeil
- Les bases de la respiration.
- Les consignes de bon placement.
- La création de vos propres séances.
- Les massages que les futures mamans peuvent s'auto-pratiquer.
- Les bienfaits des mantras.
- Des guidages de relaxation complets.

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





Durée

Les cours sont transmis en PDF et vidéos : 3 h 30 de vidéos consacrées aux postures et aux relaxations.

Accompagnement durant la formation : Je serai disponible durant votre apprentissage pour échanger sur votre parcours de formation et répondre à vos éventuelles questions.

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

Tarif et paiement

290€

Payable en ligne sur mon site internet par carte bancaire ou Paypal.

Règlement par chèque(s) ou virement possible.

Cette formation peut être financée en deux mensualités (par chèque ou virement, et vous recevrez le dossier de formation une fois la totalité du règlement encaissée), 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).

Modalités pratiques : Après l'achat en ligne, vous disposez de 30 jours pour ouvrir le lien que vous recevrez. Une fois les documents téléchargés, le lien vidéos inclus dans le dossier vous offre un accès illimité.

Attestation de participation

A l'issue de la formation, vous recevrez une **attestation de participation nominative**.

Aussi, je vous demande d'animer au moins une séance de Yoga prénatal et/ou postnatal, et de me faire un compte-rendu détaillé de cette séance.

Je vous demanderais également de me transmettre un compte-rendu de votre cursus en m'expliquant vos motivations dans cette formation, comment vous avez vécu les étapes de la formation, vos ressentis, vos questionnements, les points forts/les points faibles (à améliorer) que vous estimez avoir à la fin de la formation...

Renseignements

Par téléphone au 06.10.26.75.67 et par email adelineyogasophro@gmail.com

