

L'état d'esprit de ma formation YOGA PRÉ & POSTNATAL

♥ ACCOMPAGNER AVEC BIENVEILLANCE, PRÉSENCE ET CONFIANCE

Ma formation Yoga Pré & Postnatal est née de mon expérience du terrain, de mes accompagnements auprès de nombreuses femmes et de mon profond respect pour la maternité.

Mon intention : transmettre un enseignement complet, sécurisant et inspirant qui vous permettra d'accompagner chaque femme avec justesse, douceur et confiance.

Je suis Adeline Camus

SOPHROLOGUE, PROFESSEUR DE YOGA ET ART-THÉRAPEUTE.

Formatrice en yoga, sophrologie, mindfulness et art-thérapie enfants et périnatalité, je suis également autrice de livres jeunesse et bien-être, et enseignante.



L'ÉTAT D'ESPRIT DE MA FORMATION

- ♥ 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.

BIENFAITS DU YOGA PRÉNATAL

- ♥ Apaise la maman et réduit le stress
- ♥ Soulage les maux physiques (dos, jambes lourdes, nausées, fatigue...)
- ♥ Améliore la posture et la souplesse en douceur
- ♥ Crée un lien profond avec bébé
- ♥ Développe la conscience de la respiration
- ♥ Prépare le corps et l'esprit à l'accouchement

- ♥ Renforce la confiance en soi
- ♥ Améliore le sommeil et l'énergie au quotidien
- ♥ Vivre pleinement les changements de son corps
- ♥ Se connecter à ses émotions et apprendre à s'écouter
- ♥ Partager, échanger et se sentir soutenue

♥ Le yoga prénatal accompagne chaque femme dès le 1^{er} trimestre jusqu'à l'accouchement, dans le respect de son corps et de son bébé.

BIENFAITS DU YOGA POSTNATAL

- ♥ Remettre le corps en place en douceur (périnée, abdominaux, organes...)
- ♥ Retrouver force, tonus et mobilité
- ♥ Soulager les tensions liées à l'allaitement et au portage
- ♥ Se reconnecter à son corps et à ses sensations
- ♥ Prévenir le baby-blues et la dépression post-partum
- ♥ Retrouver énergie et vitalité
- ♥ Améliorer la qualité du sommeil
- ♥ Prendre du temps pour soi
- ♥ Retrouver confiance en soi dans son nouveau rôle de maman
- ♥ Patisser du lien social et sortir de l'isolement

♥ Le yoga postnatal est accessible dès 3 semaines après l'accouchement, en respectant le rythme et les besoins de chaque maman.

MON APPROCHE



BIENVEILLANCE
ET ÉCOUTE

Chaque femme est unique, chaque maternité aussi.



SÉCURITÉ
ET ADAPTATION

Des pratiques adaptées à chaque étape.



RESPIRATION
ET CONSCIENCE

Le souffle, fil conducteur du bien-être.



LIEN CORPS-CŒUR-BÉBÉ
Créer une harmonie intérieure pour accueillir la vie.



TRANSMISSION
ET PARTAGE

Vous donner des outils concrets pour accompagner.



Ensemble, cultivons une maternité consciente, confiante et lumineuse.



Je suis Adeline Camus, sophrologue, professeur de yoga et art-thérapeute. Formatrice en yoga, sophrologie, mindfulness et art-thérapie enfants et périnatalité, je suis également autrice de livres jeunesse et bien-être, et enseignante.



Formation complète YOGA PRÉ & POSTNATAL

ACCOMPAGNER LES FEMMES ENCEINTES ET JEUNES MAMANS
AVEC BIENVEILLANCE ET SÉRÉNITÉ

Professeur de Yoga et Sophrologue spécialisée en Périnatalité, j'ai élaboré un programme complet, théorique et pratique, 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. Passé à l'épreuve de nombreux accompagnements, ce programme est aujourd'hui finalisé et prêt à être transmis pour vous accompagner dans votre pratique.



UNE FORMATION COMPLÈTE ET CLÉ EN MAIN



6 COURS DE YOGA PRÉNATAL
à enseigner



5 COURS DE YOGA POSTNATAL
à enseigner



3H30 DE VIDÉOS
(POSTURES + RELAXATIONS)



COURS AUSSI DISPONIBLES
AU FORMAT PDF



À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

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...).

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



Accessible dès
le 1er trimestre
de grossesse



Accessible dès
3 semaines après
l'accouchement



Apprentissage
à votre rythme
Accès illimité



Accompagnement
personnalisé

VOUS APPRENDREZ À TRANSMETTRE

- ✓ Un programme complet d'accompagnement pour femmes enceintes et jeunes mamans à travers le Yoga
- ✓ 61 POSTURES détaillées et expliquées
- ✓ 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



ENSEMBLE, CRÉONS DES BULLES DE BIEN-ÊTRE ET DE CONNEXION POUR MAMAN ET BÉBÉ

Adeline Camus

L'ÉTAT D'ESPRIT DE MA FORMATION ♥

- ♥ 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 pour accompagner avec confiance et authenticité



LES BIENFAITS DU YOGA

PRÉNATAL

- Apaise la maman et réduit le stress
- Soulage les maux physiques
- Crée un lien avec bébé
- Améliore la respiration et l'énergie
- Prépare le corps et l'esprit à l'accouchement
- Favorise un meilleur sommeil
- Régule le système hormonal
- Développe la confiance en soi
- Crée une bulle de relaxation
- Échange et partage avec d'autres mamans

POSTNATAL

- Remet le corps en place en douceur (périnée, abdominaux, organes...)
- Retrouve force, tonus et mobilité
- Soulage les tensions liées à l'allaitement et au portage
- Préviend le baby-blues et la dépression post-partum
- Retrouve énergie et vitalité
- Retrouve confiance en soi dans son nouveau rôle de maman
- Retisse le lien social et sort de l'isolement

PRÉ-REQUIS & 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...).

Merci de respecter strictement ces conditions.

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).



Rejoignez-moi pour apprendre à accompagner les femmes avec douceur, compétence et passion.

