

# YOGA PRE ET POST NATAL SANS LES BASES DE GASQUET 3 jours

Le yoga, tel qu'adapté par le Dr de Gasquet depuis les années 1980, donne des réponses biomécaniques, postures et respirations pour améliorer le bien-être en pré et post natal.

La formation résulte de plus de 40 ans de pratique du Dr de Gasquet avec les futurs mamans et jeunes accouchées et s'appuie sur les savoirs traditionnels.

## YOGA PRE ET POST NATAL 3 jours

### OBJECTIFS

- soulager les problèmes mécaniques et fonctionnels de la grossesse et des suites de couches en utilisant les postures de yoga adaptées
- proposer des postures et des respirations adaptées pour améliorer le bien-être de la future maman et de son bébé et lui permettre de récupérer forme et énergie après l'accouchement.
- animer de manière documentée et sécuritaire des cours et ateliers corporels à l'intention des femmes enceintes et jeunes mamans.

### PROGRAMME

- Postures spécifiques au prénatal
  - Propositions posturales en réponse aux problèmes digestifs et circulatoires, problèmes de sommeil et de fatigue
  - Propositions posturales de détente et dynamisation.
- Postures communes au prénatal et post natal:
  - Propositions posturales en réponse aux problèmes ligamentaires (symphyse, sacro-iliaque, syndrome de Lacome) et douleurs rachidiennes.
  - Apprentissage des gestes quotidiens justes.
- Postures spécifiques au postnatal :
  - Propositions posturales pour éliminer la grossesse et stimuler le drainage (y compris fausses inspirations thoraciques)
  - Gestion des efforts, prévention des hyperpressions abdominales
  - Positions d'allaitement et de portage du bébé à bras
  - Postures pour s'assouplir et se tonifier progressivement le périnée, les abdominaux, les jambes, le dos

**PUBLICS** : Enseignants de yoga et professionnels de la forme

**PRÉ-REQUIS** : Avoir suivi une formation avec les bases de la méthode

**DURÉE** : 3 jours (21 heures de formation) - présentiel ou distanciel synchrone (zoom) voir convention

**PÉDAGOGIE** : Exercices pratiques au tapis et apports théoriques et informatiques

**MODALITES DE POSITIONNEMENT** : entretien

**MODALITES D'EVALUATION** : Mise en pratique et tests au tapis

**GROUPE** : 15 participants maximum

**COÛT** : 650 € les 3 jours

**HORAIRES** : 9h30-17h30 - jours suivants : 9h-17h (sauf zoom ou précision dans la convocation tous les jours 9h-17h)

**HANDICAP** : Nous sommes sensibilisés à l'accessibilité des formations aux personnes en situation de handicap. Les stages proposés sont tous à base de pratique corporelle au tapis ou sur ballon. Nous contacter afin de vérifier de la faisabilité de la formation au regard du handicap ainsi que pour nous faire part de besoins spécifiques.