

FORMATION YOGA PRE ET POST NATAL

▶ **PRÉ-REQUIS** : Avoir suivi un stage de Gasquet (en périnée, maternité, yoga ou abdominaux)

La formation permet de comprendre les diverses gênes mécaniques, les douleurs ligamentaires, musculaires, les problèmes courants de la grossesse et des suites de couches normales.

Elle donne des réponses en terme de postures et de respirations pour améliorer le bien être pré et post natal et donner aux couples des moyens de soulager les tensions tout au long de la grossesse et après.

YOGA PRE ET POST NATAL

OBJECTIFS

- soulager les problèmes mécaniques et fonctionnels de la grossesse et des suites de couches grâce à des postures de yoga simples
- proposer des postures et des respirations adaptées pour améliorer le bien-être de la future maman et de son bébé et 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

Intervenants: Bernadette de Gasquet ou Sarah Desesquelles ou Hélène Lemaistre ou Morgane Daudin ou Catherine Lewkowitch ou Sophie Frignet ou Corinne Miel ou Delphine Picod ou Hélène Massot (un seul intervenant par jour)

Jour 1 :

9h30-13h :

- Rappel sur les positions de base: assis, quatre pattes, couchés, accroupi, debout et le contrôle par la respiration, utilisation du périnée.
- Physiologie du pré et post partum

14h-17h30 :

- Yoga prénatal : apprentissage respiratoire, intégration du périnée à la respiration, gestion des pressions abdominales.
- Yoga prénatal : risques spécifiques à la période, les choses à éviter, les adaptations possibles.

Jour 2

9h-13h :

- Yoga prénatal :
 - Problèmes digestifs et circulatoires. Problèmes de sommeil.
 - Propositions posturales en réponse à ces problèmes, approfondissement de la maîtrise respiratoire, de la connaissance du périnée. Recherche de positions de confort, étirements, détente.
 - Contractions utérines : moyens d'actions

14h-17h :

- Propositions posturales communes au pré et post natal :
 - Problèmes ligamentaires (symphyse, sacro-iliaque, syndrome de Lacome) et douleurs rachidiennes.
 - Propositions posturales, apprentissage des gestes quotidiens justes, réponses posturales aux problèmes mécaniques et fonctionnels.
- Yoga postnatal :
 - Gestion des efforts, prévention des hyperpressions abdominales
 - Positions d'allaitement et de portage du bébé

Jour 3

9h-13h :

- Yoga postnatal :
 - Eliminer la grossesse : fausses inspirations thoraciques dans diverses positions pour stimuler drainage, transit, foie, etc
 - Remise en place du bassin (bandage et équilibrage)

14h-17h :

- Yoga postnatal : postures pour s'assouplir et se tonifier progressivement le périnée, les abdominaux, les jambes, le dos et les fessiers

PUBLICS : sages-femmes, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, professionnels de la forme

PRÉ-REQUIS : Avoir suivi une formation avec les fondamentaux de la méthode de Gasquet

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

PÉDAGOGIE : Exercices pratiques au tapis et apports théoriques et informatifs

MODALITES D'EVALUATION : mise en pratique et tests au tapis

GROUPE : 15 participants maximum

COÛT : 730 € les 3 jours

HORAIRES : 1er jour : 9h30 - 17h30 - jours suivants : 9h - 17h (sauf zoom 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 au regard du handicap ou des besoins spécifiques.