

YOGA PRE ET POST NATAL

pour les professionnels de santé

4 jours

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 des moyens de soulager les tensions tout au long de la grossesse et après.

BASES ET FONDAMENTAUX

YOGA PRE ET POST NATAL

OBJECTIFS

- Intégrer les bases de placement, respiration et mobilisations en accord avec les principes de Gasquet : auto grandissement dans toutes les postures, intégration du périnée comme starter de l'expiration, travail sans hyperpression abdominale.
- Reconnaître et prévenir les erreurs classiques de placement et de respiration et leurs conséquences mécaniques sur le rachis, la ceinture abdominale et le périnée.
- Revisiter le gainage abdominal pour obtenir un gainage dynamique sans blocage du souffle.
- soulager les problèmes mécaniques et fonctionnels de la grossesse et des suites de couches
- 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

Chaque session est animée par Bernadette de Gasquet ou Sarah Desesquelles ou Elen Lemaistre ou Morgane Daudin ou Catherine Lewkowitch ou Sophie Frignet ou Corinne Miel, un seul intervenant par jour :

Jour 1 :

9h30-13h

- Les positions de base : assis, quatre pattes.
- Contrôle par la respiration, utilisation du périnée.
- Le périnée : anatomie fonctionnelle et nouvelles représentations. Le ressentir, le mobiliser. Rôle des positions, rôle du diaphragme.

14h-17h30 :

- Les positions de base suite : accroupi, couché latéral et dorsal, debout
- La mauvaise bascule du bassin et ses conséquences. Apprentissage du placement par allongement du rachis et utilisation du périnée.
- Utilisation des accessoires de stabilisation.
- La règle de l'équerre : quand faut-il ante ou retroverser le bassin.
- La posture érigée tonique : contrenutation sacrée à partir du périnée.

Jour 2 :

9h00-13h

- Les grandes fonctions et dysfonctions du périnée.
- La globalité : posture, respiration. Effets mécaniques, effets sur les grandes fonctions : circulation, digestion, tonus, relaxation, métabolisme ...
- La respiration : les erreurs habituelles. Rôle des morphologies.

14h-17h (

- Physiologie du pré et post partum
- 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 3

9h-13h

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

14h-17h

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

Jour 4

9h-13h

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

14h-17h

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

PUBLICS : sages femmes, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes (autres professionnels de santé nous consulter)

PRÉ-REQUIS : Aucun

DURÉE : 4 jours (28 heures de formation) - présentiel ou distanciel synchrone (zoom) voir convention

PÉDAGOGIE : Exercices pratiques au tapis et apports théoriques et informatifs

MODALITES DE POSITIONNEMENT : entretien

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

GROUPE : 15 participants maximum

COÛT : 890 € les 4 jours

HORAIRES : 1er jour : 9h30 - 17h30 - jour suivant : 9h - 17h (sauf jour 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.