

# APOR et yoga pré et post natal de Gasquet (prof de la forme) en Zoom YPP2023

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.

A distance - Synchrones

la formation inclut un accès à notre formation elearning "physiologie de la maternité".

Possibilité de demander à ne pas suivre les deux premiers jours de fondamentaux si déjà suivis.

## Objectifs

Maîtriser les fondamentaux de Gasquet :

- Intégrer les bases de placement, respiration et mobilisations de la méthode 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.

Yoga pré et Post Natal:

Donner des connaissances et des outils aux professionnels pour :

- animer de manière documentée et sécuritaire des cours et ateliers corporels à l'intention des femmes enceintes et jeunes mamans.
- 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
- savoir se détendre
- récupérer forme et énergie après l'accouchement.

## Public Visé

Professeurs de la forme (STAPS, CQP, Professeurs de danse...) et du yoga (diplôme 200 heures minimum)

## Pré Requis

Aucun.

## Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Donner des connaissances et des outils aux professionnels pour :

- animer de manière documentée et sécuritaire des cours et ateliers corporels à l'intention des femmes enceintes et jeunes mamans.
- 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
- savoir se détendre
- récupérer forme et énergie après l'accouchement.

## Méthodes pédagogiques

Notion d'anatomie physiologie musculaire. Mise en pratique au tapis avec correspondances anatomiques fonctionnelles

## Parcours pédagogique

Bases de Gasquet:

Jour 1

- Les positions de base revisitées selon les principes fondamentaux de Gasquet: assis, quatre pattes, couchés, accroupi, debout. Contrôle par la respiration, utilisation du périnée.
- La mauvaise bascule du bassin et ses conséquences. Apprentissage du placement par allongement du rachis et utilisation du périnée. Utilisation des accessoires de stabilisation.

Jour 2

- La respiration : les erreurs habituelles. Rôle des morphologies. La respiration selon les principes fondamentaux de Gasquet.
- Les abdominaux : architecture de l'enceinte de pression abdominale. Apprentissage du travail sans hyperpression.
- Le périnée : le ressentir, le mobiliser. Rôle des positions, rôle du diaphragme, rôle dans la respiration.

Yoga pré et post natal de Gasquet :

Jour 3:

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.

Jour 4

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.

Jour 5

Postures spécifiques au postnatal :

- Propositions posturales pour éliminer la grossesse et stimuler le drainage (y compris fausses inspiration thoraciques)
- Gestion des efforts, prévention des hyperpressions abdominales et 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

**La formation inclut un accès à notre formation elearning "physiologie de la maternité" conçu par des sages femmes. Inscrivez-vous dès à présent, cet accès vous sera ouvert dès votre inscription.**

## Qualification Intervenant-e-s

Formateur de Gasquet

## Méthodes et modalités d'évaluation

Mise en situation et tests pratiques au tapis

## Modalités d'accessibilité 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 consulter afin de vérifier de la faisabilité de la formation au regard du handicap ou nous faire part de besoins spécifiques.



### Durée

**35.00** Heures

**5**

Jours

### Effectif

de 6 à 15 personnes max



### Tarifs (net de taxes)

Inter (Par personne) :

**890.00 €**