

## Yoga prénatal et postnatal - zoom

La maternité n'est pas une maladie, mais elle est souvent source de gênes mécaniques et de stress. Le yoga, tel qu'adapté par le Dr de Gasquet depuis les années 80, donne des réponses en terme de postures et de respirations pour améliorer le bien-être en pré et post natal.

A distance - Synchrones

La formation résulte de plus de 30 ans de pratique du Dr de Gasquet avec les futurs mamans et jeunes accouchées.

Possibilité de demander sur les sessions de yoga pré et post natal avec les bases de ne pas suivre les deux premiers jours de fondamentaux.

### Objectifs

Donner des connaissances et des outils aux professionnels de la forme 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.
- 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.
- 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
- récupérer forme et énergie après l'accouchement.

### Public Visé

professeur de yoga, éducateur sportif, professeur de danse ou de Pilates ayant déjà suivi la formation APOR ou une formation avec les bases de Gasquet

### Pré Requis

Etre titulaire d'un diplôme de professeur de yoga, d'éducateur sportif, de professeur de danse ou de Pilates et avoir déjà suivi la formation APOR ou une formation avec les bases de Gasquet

### 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

Mise en pratique au tapis avec correspondances anatomiques fonctionnelles

### Parcours pédagogique

- 1) Yoga prénatal : • Propositions posturales de détente et dynamisation. • Apprentissage respiratoire, intégration du périnée à la respiration, gestion des pressions abdominales. • Risques spécifiques à la période, les choses à éviter, les adaptations possibles. • Problèmes ligamentaires, circulatoires, douleurs rachidiennes. • Propositions posturales, apprentissage des gestes quotidiens justes, réponses posturales aux problèmes mécaniques et fonctionnels. • Problèmes digestifs, circulatoires, ligamentaires. Problèmes de sommeil. • Propositions posturales, approfondissement de la maîtrise respiratoire, de la connaissance du périnée. Recherche de positions de confort, étirements, détente.
  - 2) Yoga post natal • Gestion des efforts, prévention des hyperpressions abdominales • Se détendre bébé au sein, bébé dans les bras • Eliminer la grossesse : fausses inspirations thoraciques dans diverses positions pour stimuler drainage, transit, foie, etc • Les douleurs ligamentaires et leurs réponses posturales • S'assouplir et se tonifier progressivement : périnée, abdominaux, jambes, dos, fessiers.
- La formation inclut un accès à notre formation elearning "physiologie de la maternité".

## 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

**21.00** Heures    **3** Jours

#### Effectif

6 à 15 personnes



#### Tarifs (net de taxes)

Inter (Par personne) :

**550.00 €**