

## Formation

### «PRE & POST NATAL »

---

#### Contenu du programme

---

---

##### 1 - Anatomie de la femme enceinte et bio-mécanique

---

- Modifications anatomiques principales pendant la grossesse
- Le périnée
- Les muscles abdominaux
- La bio-mécanique de la naissance
- Le corps en post partum

---

##### 2 - Le Yoga Prénatal

---

- Activité physique pendant la grossesse
- Respiration et Bandhas
- Les modifications à proposer dans un cours de Vinyasa
- Les contrindications à la pratique du yoga prénatal
- Pratique de 3 séquences types en Yoga flow
- La construction d'une séquence yoga prénatal
- Le chant, les mantras, les Kryas
- Le yoga de la naissance

---

##### 3 - La période du postpartum

---

- Approche du mois d'or : les grands principes, les besoins de la femme en postpartum
- Le yoga postnatal : le retour au corps, la prévention, les grands principes et postures appropriées
- Le postpartum dans l'invisible : méditation et rôle de l'émotionnel,
- Approche avec le Rebozo

#### 4 - L'invisible, au-delà des asanas

---

- Méditations, visualisations, rôle de l'énergétique, la régulation du système nerveux
- Yoga Nidra et relaxation, la puissance du son, le rôle de l'intuition

#### 5 - La posture de l'enseignant(e) & Pédagogie corporelle

---

- L'approche émotionnelle
- L'écoute active, l'importance de tenir l'espace
- L'ancrage en tant qu'enseignante, co-réguler, être trauma-informée

---

### Déroulé et organisation de la formation

---

Cette formation se déroule sur 4 journées

#### Journée 1

- Cercle d'ouverture & méditation
- Pratique yoga prénatal (élément Terre)
- L'activité physique pendant la grossesse, les contre-indications, les modifications à apporter à un cours de yoga classique
- Atelier anatomie : le périnée
- Pratique de yin yoga prénatal et relaxation en yoga Nidra

#### Journée 2

- Cercle d'ouverture & méditation
- Pratique yoga prénatal (élément eau)
- Le séquençement d'un cours de yoga prénatal
- Les maux de la grossesse
- Les Kryas & les Mudras
- Atelier anatomie : les muscles abdominaux et la respiration
- Atelier son & chant
- Pratique douce et relaxation

#### Journée 3

- Cercle d'ouverture & méditation
- Pratique yoga prénatal (élément Feu)
- Les postures pour préparer la naissance et le yoga de la naissance
- Atelier anatomie : la bio-mécanique de la naissance
- Approche du tissu Rebozo : postures pour le dernier trimestre et la naissance
- Méditation et régulation du système nerveux
- Pratique douce (Air) et relaxation

#### **Journée 4**

- Cercle d'ouverture & méditation
- Pratique yoga post natal (élément Espace)
- Le yoga post natal : les grands principes et la prévention
- Atelier anatomie : le corps en post partum
- Approche du tissu Rebozo : le serrage du bassin
- Pratique douce et clôture

#### **Public visé :**

Professeur(e) de tous styles de yoga qui souhaitent dispenser des cours de yoga pré & post natal et/ ou acquérir les connaissances spécifiques du yoga prénatal pour accueillir les personnes enceintes dans leurs cours.

Egalement ouvert aux secteurs santé (sage femme, doulas...), professions bien-être, enseignants sports, coachs sportifs.

Pratiquants yoga voulant approfondir ses connaissances.

#### **Durée :**

30 heures :

- 30h en présentiel
- Du lundi au mercredi de 9h à 18h et le jeudi de 9h à 17h30 (pause de 12h30 à 14h)

**Nombre maximum de stagiaires** : de 6 personnes à 15 personnes.

#### **Pré-requis exigé :**

Avoir une certification de professeur(e) de yoga et/ou justifier d'une pratique assidue du yoga

#### **Accessibilité :**

Accès PMR. Vous êtes en situation de handicap, contactez notre référent handicap, Cyril Moreau par mail : [cyrilmoreauyoga@gmx.fr](mailto:cyrilmoreauyoga@gmx.fr)

#### **Objectifs pédagogiques :**

- Savoir adapter la pratique de yoga à une femme enceinte
- Etre capable de proposer des mouvements variés servant la mobilité de la femme pendant la grossesse
- Maîtriser les postures et mouvements pour répondre aux maux courants de la grossesse
- Être capable de proposer un retour au mouvement sécuritaire et adapté pour une femme en post natal
- Maîtriser les outils de relaxation et les exercices de respiration adaptés à la grossesse et au postnatal
- Comprendre la bio-mécanique de la naissance
- Connaître et comprendre l'anatomie du périnée et des abdominaux

**Compétences :**

- Adapter sa posture d'enseignant au contexte de la maternité
- Concevoir des séances yoga adaptées aux différents stades de la grossesse
- Appliquer les ajustements posturaux et respiratoires spécifique à la période périnatale
- Intégrer les bases physiologiques de la grossesse et du post-partum
- Mobiliser des outils complémentaires (relaxation, souffle, visualisation...) pour accompagner les femmes

**Formateur :**

- **Anne FRANCIN**, professeure de yoga spécialisée en pré et post natal , formatrice yoga natal
- **Gwenaëlle QUELVEN**, Diplôme de Masseur-Kinésithérapeute obtenu en 2011 à l'EFOM Paris, Rééducation pelvis-périnéale

**Méthodes mobilisées :**

- Pédagogie centrée sur l'expérience, l'immersion et la mise en pratique.
- Cette formation est centrée sur les techniques comportementales et de communication adaptées à chaque situation. Elle est basée du plus de 80% de pratique.
- La pédagogie est essentiellement active, des mises en situation, auto-diagnostics, travail individuel.
- Certains exercices seront facilités via des actions de débriefing et la prise de recul, en accord avec le participant.

**Délais d'accès :** 15 jours ouvrés avant le début de la formation  
(durée estimée entre la demande du bénéficiaire et le début de la prestation).

**Modalités :** En présentiel dont 8h inclus en visioconférence concernant les ateliers anatomie avec Gwenaëlle Quelven

**Supports pédagogiques :** Partage du contenu (planches, photos, dessins)

**Moyens techniques :** ordinateur, visio-projecteur, tableau blanc

**Modalités d'évaluation :** Suivi tout au long du module de formation + test de validation en fin de formation

**Assiduité et moyens d'exécution :**

- Émargement par demi-journée
- Remise d'une attestation de réalisation en fin de formation délivrée par l'organisme de formation après l'évaluation des acquis

Il est indispensable d'avoir participé à l'intégralité de cette formation.

**Satisfaction des bénéficiaires :** Questionnaire de satisfaction réalisé en fin de formation.

**Contact :** Cyril Moreau - Email : [cyrilmoreauyoga@gmx.fr](mailto:cyrilmoreauyoga@gmx.fr)