

Les bases yogiques pour accompagner la maman et le couple Pendant la grossesse et le post-partum

50

NEW

« Naitre en yoga », c'est venir au monde dans la matrice d'une femme pleinement consciente de la vie et du jeu de la naissance et renaissance.

Pour la maman, « naitre en yoga » c'est s'ouvrir de l'intérieur, s'éveiller à la connaissance et marcher sur un chemin de liberté et de vécu exceptionnel et personnel. C'est comprendre que son corps est un portail de vie, porteur de messages puissants pour son enfant et sa famille.

Pour l'autre parent, « naitre en yoga » c'est comprendre qu'il/elle est autant acteur/actrice que sa femme dans la grossesse et la naissance de leur enfant. Que par lui/elle, ses énergies de force, de verticalité, de raisonnement, de sensibilité sont essentielles pour marcher sur un chemin harmonieux pendant toute l'expérience merveilleuse de la grossesse, la naissance et le post partum.

Le yoga est un allié extraordinaire pour accompagner la maternité dans sa globalité. Il distingue tant les facettes physiques, vitales, psychiques que celles de l'intuition et de la spiritualité de l'être humain. L'énergie fait un lien sur ces différents plans.

Mettre en résonance ces plans pendant la grossesse permet une convergence des forces au service de la vie et de la naissance. Ils font accéder au couple et au bébé, le dynamisme originel de la vie.



Objectifs

- Connaître l'intérêt des séances de yoga prénatal lors de l'accompagnement à la naissance.
- Acquérir des outils à transmettre pour aborder l'apaisement mental durant toute la période de grossesse et du post-partum.
- Acquérir des outils à transmettre pour une naissance sans violence, rester dans la verticalité, laisser faire, calmer le mental, de la douleur à l'intensité, gérer l'intensité de la grossesse et du travail.
- Acquérir des outils à transmettre pour cultiver la confiance, un dos solide, le nid du bassin, le ventre précieux, le périnée.
- Acquérir des outils précieux, respiration de la vague, le lemniscate, la lumière, aborder les flux énergétiques pendant la grossesse.

Supports et méthodes pédagogiques

- Livret de formation
- Ballons, Rebozo, balles de massage
- Pratiques physiques posturales, respiratoires et méditatives
- Vidéo et play list pour yoga prénatal

Les bases yogiques pour accompagner la maman et le couple Pendant la grossesse et le post partum

50

NEW

Modalités

Public : tout(e) professionnel(le) exerçant auprès de femmes enceintes ou de jeunes mamans

Dates : du 19 au 22 février 2024

Durée : 28 heures

Tarif : 1250 euros

Lieu : Villers les Nancy

Pré-requis : aucun

Groupe : 2 à 10

Validation : attestations de présence et de compétences, évaluations, questionnaire de satisfaction à 3 et 6 mois

Matériel : prévoir une tenue confortable.

Formateur/trice

Emmanuelle GORIUS est enseignante de Yoga formée et diplômée auprès de l'école EYE d'Evian. Spécialisée Yoga pré et post-natal, formée par Martine TEXIER à l'école EVE Evian. Préparatrice en pharmacie spécialisée Aromathérapie, micro-nutrition et Dermocosmétique.



Contenu

- Yoga prénatal, séances et contenu d'une séance. Comment construire des séances à thème en individuel et séance de groupes. Construire une séance pour le couple de parents.
- Synthèse sur la respiration en yoga (respiration naturelle, abdominale, l'importance de la respiration de la vague et des mouvements d'énergie). Mettre de la paix dans l'intensité des contractions par le souffle et le son.
- Connaître et comprendre l'importance des outils énergétiques pendant la grossesse, la naissance et le post partum (le signe de l'infini qui structure le corps, les différents mode d'utilisation et d'application du lemniscate pendant ces périodes clés).
- La compréhension et la mise en place d'un nouveau langage pour accompagner la maman et le couple sur un véritable suivi en YOGA PRENATAL pour plus de confiance, de conscience dans son ventre, son dos, son bassin.
- De la douleur à l'intensité. Faire comprendre à la maman cette différence et l'accompagner dans une compréhension plus subtile de la naissance « sans » douleur (mais avec intensité). Qu'est ce qu'accoucher dans le mouvement et la verticalité, comment laisser faire la nature, calmer le mental par la relaxation et la méditation pendant la grossesse ?
- Le yoga du périnée, du col de l'utérus et de l'utérus. Comment aborder cette technique pour faire comprendre à la maman l'intérêt fondamental de la compréhension de son corps physique et énergétique pendant la grossesse et l'accouchement ?