

La maternité en yoga dans les Energies de Saison Module 1

52

NEW

Ce module de formation inédit et exceptionnel propose d'adapter votre accompagnement en Yoga Pré et Post Natal, à l'énergie des saisons en lien avec les 5 éléments.

Pourquoi cette proposition ?

- Elle permet d'accentuer, d'affiner, de préciser le travail avec les mamans, les couples sur leur différentes périodes de la maternité.
- Chaque saison véhicule une énergie différente dans le corps de grossesse et offre un rythme précieux à vivre afin de respecter, d'harmoniser son expérience dans la Maternité. Chaque instant est singulier et c'est pourquoi nous nous devons de nous adapter à ces instants de Vie

Le yoga de l'Energie en Pré et Post natal favorise dans sa vie de tous les jours :

- Une prise de conscience de ce qui est vécu ou ressenti avec recul
- Un souffle harmonieux et équilibrant, un développement de la puissance du coeur et de l'esprit entre la maman et le bébé.

Supports et méthodes pédagogiques

Livret de formation
Balle de massages, ballon
Pratique physique et posturale, respiratoire, méditation et relaxation avec support ludique
Musique
Châles de Rebozo



Objectifs

- Acquérir des outils complémentaires et nécessaires suite à la formation « Les bases du Yoga prénatal ».
- Acquérir des techniques précises pour un accompagnement individuel et collectif.
- Acquérir les outils nécessaires à l'organisation d'une séance complète.
- Affiner ses compétences de professionnel(le) de santé auprès de la Maternité avec un outil original mêlant le corporel et le subtil (objectif non évalué).

Modalités

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

Dates : 13 et 14 mai 2024

Durée : 14 heures

Tarif : 620 euros

Lieu : Villers les Nancy

Pré-requis : avoir suivi la formation "Bases -Yoga périnatal"

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.

La maternité en yoga dans les Energies de Saison

Module I

52

NEW



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

- Intérêt du Yoga Prénatal et Naissance dans une approche plus large que celle du postural.
- Construire des séances de yoga en fonction des différentes saisons de la Vie et de la maternité.
- Des méthodes précises pour parler des énergies de saison et une naissance en résonance avec le projet des parents.
- Des outils précis et nécessaires à un accompagnement individuel en pré et post-natal (l'Energie de la Maman étant vécue de manières très diverses pour les femmes.
- Proposer des séances de groupe (type préparation à la naissance) en ajustant et en s'adaptant aux différents stades de la grossesse.
- Utiliser les structures pour accompagner la maman et le couple dans une salle nature.