

La maternité en yoga - Le Souffle et le Son

Module 2

53

NEW



Objectifs

- Acquérir des outils complémentaires et nécessaires suite à la formation « Les bases du Yoga prénatal » et le module 1.
- Acquérir des techniques précises pour un accompagnement individuel et collectif.
- Acquérir des outils pouvant s'inclure dans une séance complète de yoga pré-natal et post-natal.
- Acquérir une connaissance globale en yoga sur les pranayamas conseillés pendant la grossesse et le post-partum (les bienfaits, les contre indications, les effets possibles etc ...).
- Affiner ses compétences de professionnel(le) de santé auprès de la Maternité avec un outil original mêlant le corporel et le subtil par le son (objectif non évalué).



Modalités

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

Dates : 1er et 2 juillet 2024

Durée : 14 heures

Tarif : 620 euros

Lieu : Villers les Nancy

Pré-requis : avoir suivi la formation "Bases - Yoga périnatal" et le module 1

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.

Ce module de formation inédit et exceptionnel propose d'adapter votre accompagnement en Yoga Pré et Post Natal, avec l'Energie et la puissance du souffle et du son.

Il vous invite à aller dans l'espace Subtil du corps de grossesse.

En abordant les formes et mouvements d'énergies de la grossesse et de la naissance, les chakras et la circulation énergétique de la maman vers son bébé, ce module vous permettra de proposer un accompagnement original par le son et le souffle (apprentissage de syllabes et mantras en lien avec l'énergie de la grossesse).

Ce module de formation est proposé pendant la période de l'été car son énergie est subtile, lente et profondément liée à l'élément de l'air et du centre cœur.

Pourquoi cette proposition ?

- Elle permet d'accentuer, d'affiner, de préciser le travail avec les mamans, les couples dans une conscience subtile.
- Le souffle et le son sont des outils hautement vibratoires. La maman est traversée par cette vibration puissante et la « maîtrise » du souffle par le son lui permettra de visiter d'autres espaces que de rester dans le vécu corporel.
- Cet accompagnement vise à comprendre son souffle pour qu'il devienne harmonieux et équilibrant, un développement de la puissance du cœur et de l'esprit entre la maman et le bébé.

La maternité en yoga - Le Souffle et le Son

Module 2

53

NEW



Supports et méthodes pédagogiques

Livret de formation

Ballon de fitness

Pratique physique et posturale, respiratoire, méditation et relaxation avec support musical

Instrument de musique

Châles de Rebozo

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

- Qu'est ce que le souffle, la respiration ?
- Rappel sur l'anatomie des 2 diaphragmes et des différentes étapes des pranayama pour la femme enceinte (vue pendant la formation de base). Synthèse de la respiration (naturelle, abdominale, complète, respiration de la vague et ses mouvements énergie).
- Intérêt du Yoga Prénatal et Naissance dans une approche plus large que celle du postural.
- Construction de séances de yoga en incluant cette technique puissante par le souffle et le son.
- L'accouchement ou comment mettre de la paix dans la douleur des contractions avec la maîtrise du souffle et des mantras.
- Le post-natal et les bienfaits du son pour le bébé et la maman. Le sommeil, l'énergie vitale, la détente globale.