

FORMATION YOGA PRE ET POST NATAL

▶ **PRÉ-REQUIS** : Avoir suivi un stage de Gasquet (en périnée, maternité, yoga ou abdominaux)

La formation permet de comprendre les diverses gênes mécaniques, les douleurs ligamentaires, musculaires, les problèmes courants de la grossesse et des suites de couches normales.

Elle donne des réponses en terme de postures et de respirations pour améliorer le bien être pré et post natal et donner aux couples des moyens de soulager les tensions tout au long de la grossesse et après.

YOGA PRE ET POST NATAL

OBJECTIFS

Donner des connaissances et des outils aux professionnels de santé 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.

PROGRAMME

Jour 1 :

9h30-13h (Bernadette de Gasquet ou Sarah Desesquelles ou Elen Lemaistre ou Morgane Daudin ou Catherine Lewkowitch ou Sophie Frignet ou Corinne Miel, un seul intervenant par jour) :

- Rappel sur les positions de base: assis, quatre pattes, couchés, accroupi, debout et le contrôle par la respiration, utilisation du périnée.
- Physiologie du pré et post partum

14h-17h30 (Bernadette de Gasquet ou Sarah Desesquelles ou Elen Lemaistre ou Morgane Daudin ou Catherine Lewkowitch ou Sophie Frignet ou Corinne Miel, un seul intervenant par jour) :

- Yoga prénatal : apprentissage respiratoire, intégration du périnée à la respiration, gestion des pressions abdominales.
- Yoga prénatal : risques spécifiques à la période, les choses à éviter, les adaptations possibles.

Jour 2

9h-13h (Bernadette de Gasquet ou Sarah Desesquelles ou Elen Lemaistre ou Morgane Daudin ou Catherine Lewkowitch ou Sophie Frignet ou Corinne Miel, un seul intervenant par jour) :

- Yoga prénatal :
 - Problèmes digestifs et circulatoires. Problèmes de sommeil.
 - Propositions posturales en réponse à ces problèmes, approfondissement de la maîtrise respiratoire, de la connaissance du périnée. Recherche de positions de confort, étirements, détente.
 - Contractions utérines : moyens d'actions

14h-17h (Bernadette de Gasquet ou Sarah Desesquelles ou Elen Lemaistre ou Morgane Daudin ou Catherine Lewkowitch ou Sophie Frignet ou Corinne Miel, un seul intervenant par jour) :

- Propositions posturales communes au pré et post natal :
 - Problèmes ligamentaires (symphyse, sacro-iliaque, syndrome de Lacome) et douleurs rachidiennes.
 - Propositions posturales, apprentissage des gestes quotidiens justes, réponses posturales aux problèmes mécaniques et fonctionnels.
- Yoga postnatal :
 - Gestion des efforts, prévention des hyperpressions abdominales
 - Positions d'allaitement et de portage du bébé

Jour 3

9h-13h (Bernadette de Gasquet ou Sarah Desesquelles ou Elen Lemaistre ou Morgane Daudin ou Catherine Lewkowitch ou Sophie Frignet ou Corinne Miel, un seul intervenant par jour) :

- Yoga postnatal :
 - Eliminer la grossesse : fausses inspirations thoraciques dans diverses positions pour stimuler drainage, transit, foie, etc
 - Remise en place du bassin (bandage et équilibrage)

14h-17h (Bernadette de Gasquet ou Sarah Desesquelles ou Elen Lemaistre ou Morgane Daudin ou Catherine Lewkowitch ou Sophie Frignet ou Corinne Miel, un seul intervenant par jour) :

- Yoga postnatal : postures pour s'assouplir et se tonifier progressivement :
 - périnée,
 - abdominaux,
 - jambes,
 - dos,
 - fessiers.

PUBLICS : masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, sages-femmes

DURÉE : 3 jours (21 heures de formation),

PÉDAGOGIE : Exercices pratiques au tapis et apports théoriques et informatifs

GROUPE : 15 participants maximum

COÛT : 590 € les 3 jours

HORAIRE : 1er jour : 9h30 - 17h30 - jours suivants : 9h - 17h