

## **Formation en Yoga prénatal et postnatal offert par le studio Yoga de l'Éveil**

Thèmes abordés

1er Volet

- . Portrait physiologique et psychologique de la femme enceinte
- . Comment aider la femme enceinte à être en contact avec sa force intérieure
- . Le yoga et la grossesse
- . Bienfaits sur la mère et le fœtus
- . Notions de base en anatomie-physiologie (utérus, bassin, ligaments)
- . Les trois trimestres (mère et fœtus)
- . Changements physiologiques (hormonal, respiratoire, circulatoire)
- . Postures adaptées à la femme enceinte (indications et contre-indications)
- . Symptômes particuliers et malaises de la grossesse (placenta prævia, syndrome de la veine cave, reflux gastrique, contractions prématurés, ...)
- . Travail du périnée
- . Travail du souffle (respiration et son)
- . La relaxation
- . Élaboration d'une séance de yoga

2ème Volet

- . Préparation à l'accouchement
- . Le rôle du conjoint
- . Yoga à deux et techniques de base en massage
- . Le rôle des endorphines
- . Postures spécifiques pour aider à l'accouchement
- . Apprivoiser la douleur
- . Relaxation et respiration
- . Élaboration d'une séance de yoga

3ème Volet Le yoga postnatal

- . Comprendre la période postpartum
- . Développer son écoute
- . Manipulations spécifiques et massages pour les bébés
- . Exercices pour la période postpartum (périnée, grands droits, abs.,...)
- . Élaboration d'une séance de yoga

Bibliographie :