**Programme de formation en Yoga prénatal et postnatal**

* Étude approfondie des notions pour l’ouverture de la conscience et du corps.

**Session 1** (34 heures)

**Jour 1**

Enseignement par le Vini Yoga

* Principe et application

Anatomie, physiologie de la femme enceinte

Modification physique, physiologique, psychologique et énergétique

* Premier, deuxième et troisième trimestre

Limitations et problématiques

* Grossesse
* Accouchement

Pranâyâmâ-Bhavana-Asanas

* Principe
* Application
* Adaptation
  + Grossesse
  + Accouchement

Bandhas

* Principe et utilité
* Approche du Dr. De Gasquet (sans l’enseignement)

Séance

* Planification et structure

**Jour 2**

Samskaras (nœuds dans les fascias)

* Principe
* Application

Stress et anxiété

* Physiologie
* Systèmes nerveux

Yoga nidra et autohypnose

* Application
* Exercices

La grossesse au naturel

* Indication et contre-indication
* Aliments, Plantes (herboristerie), Homéopathie, etc.
* Manupuncture ou méthode Bonapace
* Multiréflexologie ou Dien Chan (lien entre le visage et le corps)

Stages (20 heures)

* 16 heures en groupe ou
* 16 heures suivi individuel (4 femmes enceintes)

Simulation à l’accouchement (4 heures ) ****

* Préparer les couples pour le déroulement et mise au monde.

**Session 2**  **Yoga postnatal** (19 heures)

* Objectif de l’enseignement:
* Soulager les tensions accumulées parfois durant la grossesse et l’accouchement. Tonifier les muscles, refermer le bassin, améliorer sa posture et son énergie.
* Apprendre à utiliser différentes techniques de respirations, pour aider le sommeil perturbé, trouver le calme et ainsi le transmettre à son enfant.
* Les cours se donnent dans une ambiance très ouverte, aux échanges et aux exigences des enfants. On respecte  la routine de l’enfant; comme le besoin de boire, de dormir et de pleurer.
* Apprendre à utiliser différentes techniques de respiration, pour aider le sommeil perturbé, trouver le calme et ainsi le transmettre à son enfant.
* Enseigner comment remonter efficacement le plancher pelvien (corriger l’incontinence, suite à une descente de vessie et d’utérus), livre, Abdominaux : arrêter le massacre, aux éditions Robert Jauze.
* Les cours se donnent dans une ambiance très ouverte, aux échanges et besoins des mamans et de leurs enfants. On respecte  la routine comme le besoin de boire, de dormir et de pleurer.

 Le tout dans le respect  des limites de chacun.

Sans attentes et sans jugements.

Anatomie et physiologie du postpartum

* Connaissance de base

Plan physique

* Problèmes anatomiques et physiologiques.
* Diastase des grands droits\*.
* Descente du plancher pelvien\*.
* Bassin repositionné
* Épisiotomie
* Épidural
* Allaitement
* Variantes des asanas
* Adapter avec l’enfant
* Contre-indications et limites

**Plan énergétique**

* Équilibre entre Sucka et stira
* Ressource avec le Prana
* Gestion des émotions
* Asanas
* Pranayamas (manque de sommeil, pause allaitement)
* Yoga Nidra

Stage : 12 heures

\*Approche du Dr. Bernadette De Gasquet, professeur de yoga, médecin et auteur.

Total : 45 heures incluant les stages

