**FORMATION POUR PROFESSEUR(E)**

S’adresse aux professeur(e)s qui possèdent déjà une formation reconnue et à ceux en voie de l’obtenir.

**YOGA PRÉNATAL – 7 heures + 3.5 lecture/étude**

***Anatomie et physiologie***

* Connaissance de base en anatomie et physiologie permettant d’être appliquée à la pratique du yoga prénatal.
* Abdominaux, périnée, bassin, circulation sanguine, etc.
* Inconforts, maux et particularités de la grossesse

***Asanas et mudras***

* Exercices et postures adaptés pour chaque période de la grossesse
* Mudras recommandées durant de la grossesse
* Postures et exercices proscrits à la grossesse ; les contre-indications
* Surya Namaskar adapté pour chaque période de la grossesse

***Pranayama et bandhas***

* Respirations contrôlées spécifiques aux besoins de la femme enceinte
* Le souffle en préparation à l’accouchement
* Bandhas spécifiques pour la femme enceinte

***Relaxation et méditation***

* Techniques de relaxation, de visualisation et méditation spécifiques pour les besoins de la femme enceinte, pour aider avant et pendant l’accouchement.

***L'accouchement***

* Préparation physiologique, mentale et spirituelle
* La respiration lors de l'accouchement
* La préparation face à la douleur
* L’auto suggestion

***La grossesse au naturel***

* *Homéopathie, acupuncture, réflexologie*

***Massage pour la femme enceinte***

**YOGA POSTNATAL – 6.5 heures + 2.5 lecture/étude**

***Anatomie et physiologie***

* Changements post accouchement
* Périnée, abdominaux, utérus, etc.

***Asanas et Surya Namaskar***

* Les séances avec et sans bébé
* Surya Namaskar adapté (dos sensible)

***Pranayama et bandhas***

* Les besoins physiologiques, mentales et émotionnels de la nouvelle maman
* Pranayamas spécifiques après l’accouchement
* Les bandhas pour les muscles du périné et des abdominaux
* Sat Kriya avec mantra

***Yoga et Pilates***

* Les exercices de yoga et mouvements de Pilates avec et sans le bébé

***Massage pour bébé***

***Détente, relaxation et méditation*** *spécifiques pour les besoins de la nouvelle maman*

**TARIFS**

**• YOGA PRÉNATAL –** 250$

***Durée :*** Une journée : 9h00 à 17h00  
 **• YOGA POSTNATAL –** 150$

***Durée :*** Une journée : 9h00 à 16h30  
  
**Où :** L’institut Yoga Vie, 114, du Lac Connelly, St-Hippolyte (www.yoga-vie.com) **Inscription :** [lyne.rochon@bell.net](mailto:lyne.rochon@bell.net)

**Certification reconnue par la FFY  et l'assurance des professionels PESQ**