

Cursus Yoga Maternité et Naissance : Devenir enseignante de Yoga périnatal

Projet pédagogique

Ce cursus complet s'effectue sur 2 années et vous permettra de devenir enseignante de yoga prénatal et postnatal. La démarche pédagogique est basée sur une connaissance approfondie du yoga -histoire, philosophie, principes fondamentaux-, une étude théorique et pratique des asanas, de la respiration, ainsi que l'anatomie, la physiologie et les grands systèmes du corps humain. Ensuite seulement la spécificité du yoga de la femme enceinte et accouchée sera étudiée dans tous ses aspects physique, psychique, mental et subtil.

Le déroulé de la formation complète : 10 modules, stage de yoga, mémoire et soutenance

- **Socle de base : 5 modules**
 - 1 Les bases du yoga
 - 2 Philosophie et principes fondamentaux
 - 3 Les Asanas
 - 4 La respiration
 - 5 Anatomie, physiologie, les grands systèmes du corps humain
- **Socle spécifique à la maternité : 5 modules**
 - 1 Son, souffle et voix
 - 2 Yoga et périnée
 - 3 Yoga prénatal
 - 4 Yoga postnatal
 - 5 Mise en situation professionnelle
- **Un stage intensif de yoga, méditation, kriyas (6 jours) en France ou en Inde**
- **Rédaction et soutenance d'un mémoire de votre choix autour de la maternité et de la naissance**

Objectifs

- Apprendre et pratiquer le yoga avec une connaissance anatomique et physiologique précise
- Appréhender les effets de cette pratique sur soi-même
- Connaître les indications et contre-indications de cette pratique pour la femme enceinte

- Savoir construire un programme d'accompagnement de la grossesse, de l'accouchement et du post partum par le yoga

Intervenantes :

Lydie BOCQUEL, professeure de yoga, directrice de l'école Les 3Natures Le Havre

Béatrice BABY, sage-femme, enseignante de yoga prénatal depuis 30 ans

Module 1 : Les bases du yoga	
Jour 1 Histoire du yoga, les différentes branches du yoga, le yoga en Inde et en Occident	Jour 2 La femme et le yoga, place de la femme dans la culture indienne
Pratique : étirements, prise de conscience corporelle, échauffements dynamiques, yoga nidra	

Module 2 : Philosophie et principes fondamentaux	
Jour 1 Les étapes de Patanjali, les textes fondamentaux, union corps-mental-esprit, notre approche occidentale	Jour 2 Le concept de maternité dans la philosophie indienne, la transmission familiale, place de l'enfant. Notre concept occidental
Pratique : pédagogie et communication de cette philosophie auprès des femmes enceintes occidentales, groupes de réflexion, mise en pratique avec jeux de rôle, méditation	

Module 3 : Les Asanas	
Jour 1 Postures traditionnelles ou classiques, les postures les plus pratiquées, les 8 postures fondamentales	Jour 2 Les postures fondamentales de la grossesse : 1 ^{er} trimestre, 2 ^{ème} trimestre, 3 ^{ème} trimestre.
Pratique : pratique des asanas, comment élaborer une séance classique de yoga, les postures de la grossesse et le déroulé de séances T1, T2 et T3	

Module 4 : La respiration	
Jour 1 Anatomie, physiologie de la respiration, les muscles de la respiration. Les respirations yogiques, Pranayama, Jala Neti	Jour 2 Les respirations de la grossesse et de l'accouchement, la dynamique respiratoire, l'expiration pour gérer la douleur
Pratique : dynamique souffle, les différents modes respiratoires en pratique, Lota ?, la respiration de la grossesse, la respiration et la rythmique respiratoire de l'accouchement	

Module 5 : Anatomie, physiologie, les grands systèmes du corps humain	
Jour 1 Anatomie, physiologie des systèmes du corps et les réponses du yoga au fonctionnement et dysfonctionnements	Jour 2 Statique et anatomie chez la femme enceinte. Les réponses spécifiques à apporter, les erreurs à éviter
Pratique : exercices glandulaires (système endocrinien), anatomie des 8 postures fondamentales, système articulaire et musculaire de la femme enceinte	

Module 6 : Son, souffle et voix	
Jour 1 Les relations entre la voix, le corps et les vibrations : découverte de la Psychophonie, les points du chanteurs et l'homme récepteur	Jour 2 Les points du chanteurs chez la femme enceinte, propositions spécifiques autour de la voix et du son. Les expirations sonorisées de l'accouchement
Pratique : vocalises en lien avec les points du chanteur, prise de conscience des gestes impliqués dans l'émission vocale, réception physiologique des vibrations sonores.	

Module 7 : Yoga et périnée	
Jour 1 Anatomie, physiologie du périnée, les muscles du périnée dans les postures. Les bandhas, le périnée au quotidien, hygiène et tonification périnéale	Jour 2 Modifications hormonales de la grossesse et périnée, le travail périnéal pendant la grossesse, les postures spécifiques, tonification, détente et assouplissement
Pratique : postures debout, équilibres, prise de conscience du bassin et du périnée, comment élaborer un programme de renforcement musculaire, pratique des bandhas	

Module 8 : Yoga prénatal	
Jour 1 La place de la future mère et de l'enfant dans la culture et la famille indienne. Les pratiques yogiques, alimentaires et de méditation en Inde.	Jour 2 Quelle place pour le yoga prénatal pendant la grossesse et l'accouchement en Occident ? Concept de globalité corps-esprit, autonomie et engagement
Pratique : hatha-yoga/séances-type, respirations et sons, yoga-nidra, méditation, travaux de groupe et jeux de rôles, comment élaborer un programme d'accompagnement yogique	

Module 9 : Yoga postnatal	
Jour 1 Les soins postnataux en Inde (massages ayurvédiques, alimentation, yoga) et les soins au bébé dont le massage Shantala	Jour 2 Comment soulager les femmes après leur accouchement (périnée, dos, alimentation) et leur permettre de retrouver de la tonicité
Pratique : hatha-yoga post-natal, yoga maman-bébé, renforcement périnéal, soins d'hygiène, chant maman-bébé, comment élaborer un programme postnatal en yoga	

Module 10 : Mise en situation professionnelle	
Jour 1 Chaque stagiaire proposera une séance de yoga prénatal ou postnatal, ou un déroulé de séances à l'ensemble du groupe	Jour 2 Chaque stagiaire proposera une séance de yoga prénatal ou postnatal, ou un déroulé de séances à l'ensemble du groupe
Pratique : pratique des séances proposées, analyse par l'ensemble du groupe et réajustements si besoin par les enseignantes. Méditation et synthèse de la formation.	

Formation en présentiel sur deux années en 10 modules de 14h et un stage pratique de yoga intégral d'une semaine en résidentiel

Prix : 300 € par module, déjeuners non compris

Prérequis : Aucune connaissance du yoga n'est requise pour accéder à cette formation

2022-Version 1