

Yoga postnatal

Tonification, Elimination et Détente

Projet pédagogique

Les jeunes mères sont bien souvent les grandes oubliées de la période post-accouchement. Oubliées parfois par leur entourage personnel, amical ou familial qui se centre beaucoup sur le bébé, oubliées aussi par elles-mêmes, car il faut prendre soin de son bébé. « Lève-toi et marche ! » semble être l'adage post-accouchement.

Pourtant, la période du postpartum est cruciale pour la santé du corps. Il faut récupérer de la grossesse, de l'accouchement, et s'adapter à ce nouveau corps qui s'est modifié. Un moment difficile pour le moral, surtout quand la fatigue est là.

Sortir de chez soi, parler, échanger, se confronter aux difficultés des autres mamans, tout en prenant soin de son corps lors des séances de yoga postnatal, contribue à lutter contre le sentiment de solitude parfois éprouvé par les nouvelles mamans et surtout retrouver sa féminité

Cette formation sera centrée sur des séances adaptées à la spécificité de post-partum

Objectifs pédagogiques

- Définir l'apport du yoga postnatal dans les premières semaines suivant l'accouchement.
- Proposer des exercices yogiques pour lutter contre les douleurs physiques du post partum, s'étirer, se détendre, éliminer et drainer le corps
- Décrire les postures spécifiques du post partum et en comprendre les bienfaits et les contre-indications

Compétences attendues en fin de formation :

- Comprendre l'impact du yoga postnatal et ses effets bénéfiques sur la remise en forme de la femme après l'accouchement

Evaluation : Quizz

- Connaître les différents exercices yogiques favorisant la détente, la gestion des douleurs et la récupération

Evaluation : compléter tableau

- Elaborer un programme de tonification de la musculature abdominale et périnéale tout en limitant hyperpression et pesanteur

Evaluation : mise en situation professionnelle

Moyens pédagogiques

- Présentation sur PowerPoint
- Ateliers pratiques
- Mises en situation
- Vidéos
- Livret pédagogique remis aux stagiaires sur clé USB

Intervenantes. Cf Fiches profil sur site

Béatrice BABY, sage-femme et yoga thérapeute, enseignante de yoga périnatal

Lydie BOCQUEL, professeure de yoga et yoga thérapeute

Programme

Journée 1

- La spécificité corporelle spécifique du post-partum : fatigue, douleurs dorsales et lombaires, douleur et fragilité périnéale, la douleur post-césarienne
- La spécificité psychique du post-partum : sentiment de solitude et d'incompétence, culpabilité, baby-blues, difficulté à concilier féminité et maternité
- Travail postural :
 - o **Hatha yoga** – séance type postnatale : Etirements debout, étirements au sol, torsions et flexions, salutation au soleil et relaxation
 - o **Séance spécifique dos et détente** : en lien avec la respiration, son approfondissement, son rythme

Journée 2

- La salutation au soleil
- Le schéma corporel de la jeune accouchée : protéger son dos, son périnée, travailler ses abdominaux sans danger, retrouver de la tonicité
- Travail postural :
 - o **Séance corporelle spécifique périnée**
 - o **Séance spécifique drainage-élimination**
- Travail de prise de conscience du corps, de relaxation sur les plans physique et mental au cours d'**une séance type de yoga-nidra** – Soutenir le travail de relaxation physique et mental à l'aide de la répétition de phrases clés, positives induisant un état de récupération, de valorisation, de confiance en soi

Etude des postures et séances-types sur fiches techniques
Questions-réponses et bilan de la formation

Formation en 2 jours soit 14 heures

Prix : 594 € déjeuners compris

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

2023-Version 1