

# Yoga prénatal

## Respiration, Concentration et Endurance

### Projet pédagogique

Le yoga est un état d'esprit, un art de vivre, une façon d'appréhender le monde et de s'y situer positivement. Son but est d'établir l'équilibre dans l'individu entre le physique, le mental et le spirituel.

Dans le cadre de la préparation à la naissance, il concilie entraînement psychologique, postural et respiratoire avec une adaptation du schéma corporel tout au long de la grossesse.

La pratique des asanas, l'immobilité dans la posture, la concentration sur la respiration amènent nécessairement au laisser-faire, à l'abandon. La relaxation génère ainsi un rapport plus intime avec le corps, une autre relation à la douleur qui de négative devient positive : on peut alors vivre la douleur tout en s'y abandonnant. Cette pensée positive et constructive se transmet tout naturellement à l'enfant : ce bien-être lui ouvre la voie vers un développement harmonieux, une confiance en soi et un sens du bonheur.

Cette formation très pratique abordera deux axes principaux afin que les sages-femmes puissent développer des connaissances pour animer un groupe tant sur le plan corporel que verbal :

- **Un travail corporel** : les postures, la respiration, le relâchement musculaire, la relaxation à proposer en préparation à la naissance, à l'accouchement
- **Un travail de réflexion en groupe** sur ce que l'approche du yoga peut apporter aux femmes, aux couples, à l'enfant, aux sages-femmes dans leur conception de la naissance.

### Objectifs de la formation :

- Appréhender le yoga prénatal pour le bien-être et le bien-être
- Permettre aux sages-femmes d'inclure la pratique du yoga dans le cadre de la préparation à la naissance.
- Elaborer un programme de préparation à la naissance incluant respirations, travail postural et relaxation

### Compétences attendues en fin de formation

- Comprendre l'impact du yoga prénatal et ses effets bénéfiques sur la santé de la femme enceinte  
Évaluation : [Quizz](#)
- Communiquer sur la pratique du yoga pour une grossesse harmonieuse  
Évaluation : [Rédaction d'un texte de présentation du yoga prénatal \(1/2 page\)](#)
- Guider les femmes lors du travail respiratoire et postural pendant les séances de préparation  
Évaluation : [Mise en situation professionnelle avec animation d'une séance pour le groupe](#)

### Programme

#### Journée 1 :

Partage des souhaits et des attentes de chacun et présentation des membres du groupe



ASPAZIE - 21 rue Saint Germer 60000 Beauvais

[www.aspazie.fr](http://www.aspazie.fr)

[association.aspazie@gmail.com](mailto:association.aspazie@gmail.com)

06 80 21 74 34

Apports du yoga pendant la grossesse, l'accouchement  
Travail postural : **Hatha yoga – séance type N°1**

### **La respiration**

Élément de base : anatomie, physiologie, modes d'action

Pratique : Sitali – Respiration alternée – Bastrika ....

Pratique : Postures et respiration profonde – détente du dos

Les techniques respiratoires utiles pendant la grossesse et l'accouchement

Rythmique respiratoire spécifique de l'accouchement

### **Yoga nidra**

Travail de prise de conscience du corps, de relaxation sur les plans physique et mental au cours d'une séance type de yoga-nidra (trouver sa posture idéale de relaxation). Soutenir le travail de relaxation physique et mentale à l'aide de la répétition de phrases clés, positives induisant la confiance en soi, le bien-être

### **Journée 2 :**

Travail postural : **Hatha yoga – séance type N° 2**

Massages région dorsale et lombaire avec application en salle de naissance.

Film-interview de LEBOYER

Travail sur les résonances du corps, chant des voyelles, bourdonnements, sons graves pour l'accouchement. Exercices glandulaires

Les postures indolorisantes et les sons lors de l'accouchement

Assise silencieuse

### **Journée 3 :**

Étirements et préparation à la salutation au soleil

Étude des postures et séances-types sur fiches techniques

Constitution de groupes de travail pour la mise en situation professionnelle en définissant une thématique (exemples : soulager les maux de la grossesse, détente et lâcher-prise, travail dynamique ...)

Présentation et animation d'une ou deux séances par les groupes de travail

Synthèse de la formation

### **Intervenantes. Cf Fiches profil sur site**

Béatrice BABY, sage-femme, yoga thérapeute et enseignante yoga pré et postnatal

Lydie BOCQUEL, professeure de yoga, yoga thérapeute

### **Moyens pédagogiques**

- Livret pédagogique et technique et une bibliographie sur clé USB seront remis aux stagiaires
- Pédagogie interactive
- Ateliers pratiques
- Diaporama, vidéos

**Formation de 3 jours soit 21 heures**

**Prix : 869 € déjeuners compris**

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

**2023-Version 1**