

# Yogathérapie et troubles gynécologiques

## Projet pédagogique

La yogathérapie est l'utilisation spécifique des outils du yoga appliqués à la prévention et au traitement de différentes pathologies. Elle s'appuie sur les techniques de yoga - postures, respiration, méditation - couplés aux connaissances scientifiques et médicales actuelles, sans oublier la nutrition et l'hygiène de vie. La yogathérapie part de l'idée essentielle que le corps est capable d'autorégulation, et que de nombreux maux sont avant tout liés à une dérégulation de l'organisme. Le yoga permet de maintenir un équilibre et la yogathérapie vise à utiliser ces outils pour développer les ressources personnelles de l'individu, et restaurer cet équilibre naturel, tant physique que mental.

La yogathérapie ne s'adresse pas qu'aux pratiquants en yoga, elle convient à chaque personne souffrant d'une pathologie en particulier. Les séances sont individuelles et centrées sur la personne.

Les troubles gynécologiques à tous les moments de la vie de la femme sont particulièrement accessibles à un accompagnement par la yogathérapie.

## Objectifs pédagogiques

- Comprendre ce que la yogathérapie peut proposer dans le cadre des troubles gynécologiques
- Savoir mener une consultation de yogathérapie
- Construire un programme de 10 séances adapté à la pathologie de la patiente

**Intervenante : Béatrice BABY**, sage-femme et yoga thérapeute

## Moyens pédagogiques

- Livret pédagogique et bibliographie remis aux stagiaires sur clé USB
- Présentation sur PowerPoint
- Ateliers pratiques et travaux de groupe

## Programme

### Jour 1

#### Matin

1. **Rappels sur la physiologie** : un système endocrinien qui se construit sur un empilement de réactions en cascade sous la dépendance des horloges biologiques et des émotions
2. **Principes d'une consultation de yogathérapie**
3. **Le choix des postures et des respirations**

### *Après-midi*

1. **Comprendre les troubles du cycle**
2. **Yogathérapie et troubles du cycle** : définition, cadre, processus
3. **Séance pratique**

### **Jour 2**

#### *Matin*

1. **Comprendre la ou les stérilités**
2. **Yogathérapie et stérilité** : définition, cadre, processus
3. **Comprendre l'endométriose**
4. **Yogathérapie et endométriose** : définition, cadre, processus

#### *Après-midi*

1. **Comprendre la ménopause et apports de la yogathérapie**
2. **Comprendre l'ostéoporose et apports de la yogathérapie**
3. **Effets secondaires et précautions** : comprendre que le yoga ne peut pas tout et qu'il peut aussi être responsable d'effets secondaires.
4. **Séance pratique**

### **Jour 3**

#### *Matin*

1. **Les outils de la yogathérapie**
  - a. Postures détaillées et compréhension
  - b. Respirations
2. **Traitements complémentaires / pathologies**

#### *Après-midi*

1. Jeux de rôles
2. Travaux de groupe

Evaluation des compétences acquises et synthèse de la formation

**Formation de 3 jours soit 21 heures**

**Prérequis : pratique individuelle de yoga**

**Prix : 869 € déjeuners compris**

**2023 – Version 1**