

# Formation Professorale en Yoga Périnatal



STUDIO PÉRINATAL YOGANATAL



## Objectif:

- L'objectif de cette formation est d'offrir à la personne qui en ressent l'appel, la formation la plus complète en yoga pré et postnatal que nous puissions offrir.
- Vous apprendrez de manière théorique autant que de manière pratique les thèmes fondamentaux du yoga de la périnatalité.
- Notre intention est que avec la formation complète en yoga périnatale vous vous sentirez aise pour soutenir et enseigner les thèmes physiologiques et

biomécaniques associées au yoga pré et postnatal aussi que ceux qui sont liés à l'énergie et à l'univers de la femme.

- Nous voulons également que la personne qui a été formée au yoga périnatal ait toutes les ressources nécessaires pour accompagner la communauté des femmes à travers la science du yoga et la médecine naturelle du féminin sacré.
- C'est une formation visant à couvrir l'univers du yoga périnatal d'une manière holistique, permettant ainsi à l'enseignante d'être une facilitatrice du passage de la naissance, se sentant en sécurité pour pouvoir d'ailleurs soutenir la préconception, la grossesse et la phase postnatale, en étant à l'aise également dans les sujets fondamentaux qui représentent la connaissance de la féminité sacrée.

### **Compétences développées par l'apliquante :**

- Disposer d'un large éventail de ressources posturales biomécaniques et énergétiques pour enrichir vos cours.
- Apprendre à discerner les postures pré et postnatales adaptées ainsi que celles qui sont moins adaptées.
- Savoir adapter les postures selon le cas particulier de chaque participant.
- Reconnaître les postures appropriées selon chaque trimestre de grossesse.
- Savoir introduire des sujets qui inspirent et qui donnent de la confiance à la capacité naturelle des femmes à enfanter et à élever leurs enfants.
- Apprendre à observer et savoir quand il est le temps de référer.
- Tenir et créer des espaces propices à la communication et au partage.
- Connaître et partager les ressources en médecine naturelle ancestrale qui sont fondamentales pour les mères au stade de la grossesse, de l'accouchement et du post-partum immédiat.
- Organiser et offrir des ateliers ponctuels sur différents sujets en relation avec le yoga de la périnatalité.
- Offrir un accompagnement à la naissance holistique à travers le yoga périnatal.

Cette formation n'a pas pour but de faire de vous une thérapeute, mais plutôt de vous donner toutes les ressources nécessaires pour vous sentir solide et en sécurité, en donnant des événements en yoga périnatal adaptés et créatifs aux femmes d'aujourd'hui.

## **Formation en Yoga Périnatal (100h) 2 volets de 16 modules**

**VOLET 1 - ENSEIGNANTE DE YOGA PRÉ ET POSTNATAL (60H)**

**VOLET 2 - ENSEIGNANTE DE YOGA AU FÉMININ SACRÉ (40H)**

**VOLET 1 + VOLET 2 : DONNE LE DIPLÔME DE : PROFESSEURE DE YOGA PÉRINATAL (100 H)**

### **Critères d'admission :**

- Cette formation peut être suivie par toute personne intéressée par le domaine de la périnatalité ainsi que par les soins naturels et par le respect envers la maternité et l'univers du féminin sacré.
- Veuillez noter que pour être certifiée, vous devez être une professeure de yoga certifié ou une étudiante en formation. Si vous êtes déjà professeure de yoga pré et post natal, vous pouvez vous inscrire seulement au module 2 et ainsi obtenir la spécialisation en Yoga au Féminin Sacré de 40h.
- Les autres participants qui ne sont pas professeurs de yoga, tels que : Doulas, professionnels de la santé, thérapeutes, etc., auront une attestation de participation pour pouvoir ajouter les connaissances à leurs pratiques.

### **Certification :**

- Formation en continue reconnu par la Fédération Francophone de Yoga et la Fédération Internationale de Yoga.
- Formation en continue reconnue par l'ANQ, l'Association des Naturothérapeutes du Québec –

*Toute la description de la formation complète :*

## Description du programme :

### Volet 1 : Enseignante de yoga pré et post natal (60h)

#### Description

L'enseignement du yoga prénatal

#### Module 1 – Anatomie et physiologie de la grossesse

- La physiologie de la grossesse • Les étapes de la grossesse par trimestre, les changements biomécaniques • Les présentations du bébé, les différentes positions dans l'utérus • L'état émotionnel de la femme enceinte et relation avec les hormones
- Être femme porteuse de la vie • Les malaises courants des femmes enceintes • Les suivis de grossesse • Les conditions médicales particulières • Savoir quand référer à un professionnel de la santé • La connaissance des approches complémentaires

#### Module 2 – Anatomie et physiologie de l'accouchement

- La physiologie de la naissance • Les phases de l'accouchement • Les hormones de l'accouchement et l'importance de bien les respecter • L'environnement propice à la naissance • La position optimal du bébé • L'état ocytocique • Les différences entre les types d'accouchements ( physiologique, naturel, médicalisé ) • La douleur et les méthodes naturelles pour la soulager • L'aspect intérieur : les 5 ondes cérébrales et les différents états de conscience • La relaxation : la connaissance des exercices pratiques de respiration pour aider à gérer la douleur • Bouger en accouchant, les postures qui aident le bébé à naître • La participation du partenaire • Les techniques de massage • La technique mexicaine Rebozo, les positions suspendues qui favorisent la détente du périnée • Les acupressions, les 7 points de base • La modification du tonus psychophysique et le travail de connexion aux trois diaphragmes • L'incorporation de l'émission du son • Les différents états de la poussée et les différences entre assistée, obstétricale et physiologique • Le paradigme médical et les différentes interventions • Le lien d'attachement et la relation avec l'évolution de l'espèce humaine.

#### Module 3 – Le yoga prénatal biomécanique

- Les bienfaits du yoga prénatal biomécanique pendant la grossesse et l'accouchement
- Le yoga prénatal de base, la correction posturale, les postures contre-indiquées et celles à privilégier
- La courbe des postures selon les différents trimestres
- La physiologie du plancher pelvien, la relation avec le diaphragme et le transverse de l'abdomen
- Le travail postural pour augmenter la conscience de l'espace où passera le bébé à la naissance
- Les exercices de familiarisation périnéale à prioriser pendant la grossesse
- La physiologie du bassin féminin, les trois droites
- Les postures et les mouvements qui facilitent la souplesse des hanches et qui connectent avec l'espace du bassin
- Les postures à privilégier pour avoir un bébé bien positionné lors de l'accouchement ( POF ) et celles qui seront à éviter pendant la grossesse
- La physiologie du diaphragme respiratoire
- Les différentes respirations prénatales
- Les postures qui aident à mieux respirer et détendre le diaphragme
- Les postures qui créent de la place pour le bébé
- Pratiques de prânayamaprénatal
- Sphérodynamique prénatale de base, le travail avec ballon
- Préparation posturale au travail de la poussée, les repères de base
- Les postures avec écharpe à montrer aux mamans ainsi que les postures en suspension
- Les besoins sensoriels du nouveau-né
- L'accueil du bébé et le lien avec la parentalité
- La préparation à l'allaitement, les explications fondamentales à faire connaître aux mamans pendant l'étape de la grossesse
- L'importance de la préparation à l'avance du post-partum immédiat et à l'étape postnatale.

#### Module 4 – Le yoga prénatal énergétique

- Les bienfaits de la médecine énergétique pendant la grossesse et l'accouchement
- La routine quotidienne de nettoyage énergétique pour la maman
- Les points réflexes neuro-lymphatiques et neurovasculaires
- Le travail avec les méridiens
- Les points de tonification et de sédation de l'énergie
- L'énergie de la Kundalini et la relation avec les différents états de conscience de l'accouchement
- Les chakras au sujet de la naissance
- Le champ électromagnétique chez la mère et le bébé
- Les exercices de travail avec l'harmonisation de l'aura et le vaisseau merveilleux
- Les yoga prénatal chakras, l'énergie associée des 7 chakras principaux au thème de la naissance, les éléments de la nature, le bija mantra, les mudras, les points de pression et les postures de yoga liées
- Le travail avec les mouvements intuitifs, la danse énergétique prénatale
- Techniques de méditation prénatale, le nidra prénatal, les sujets de base à utiliser dans la maternité
- La connexion énergétique

pour débloquent les peurs liées à l'accouchement • L'harmonisation de tous les chakras avant l'accouchement.

#### Module 5 – L'enseignement du yoga prénatal

- Les formulaires d'introduction, l'éthique et les recommandations • Le rôle de l'enseignante, les prémisses de base • Créer un espace d'échange avec les mamans • La construction d'une séance prénatale de base • Les différentes approches pédagogiques : les étapes fondamentales d'une classe • La création d'un cours thématique • Les différences entre le yoga prénatal traditionnel, biomécanique et énergétique • La fermeture d'un cours • L'échange de documents • La création de sessions, ateliers ou cours 1:1 • Notions de l'entrepreneuriat, suggestions, adaptabilités et recommandations.

#### L'enseignement du yoga postnatal

#### Module 6 – La physiologie de la phase postnatale

- L'étape postnatale, anatomie et physiologie de la maman • Honorer et respecter le post-partum immédiat • La période postnatale • La surveillance des complications possibles • Savoir quand référer • La création du cerveau maternelle • Les bénéfices de l'allaitement • Savoir soulever et porter le bébé en toute sécurité • La physiothérapie au service du bébé, savoir observer le bébé • Les bénéfices du portage • Les bienfaits du yoga postnatal pour la maman, pour son bébé et pour les deux • La médecine de plantes à recommander, l'importance de la chaleur et le centrage du centre, le massage de l'utérus.

#### Module 7 – Le yoga postnatal pour la maman

- Le yoga postnatal postpartum, le plan de réhabilitation • La gymnastique hypopressive et le renforcement des muscles profonds • La tonification du plancher pelvien • Le renforcement du périnée en combinaison avec les bandhas du yoga • Exercices pour refermer la symphyse pubienne et la diastase • Postures pour soulager les maux de dos • Les postures pour recentrer et refermer le bassin • Le serrage du bassin avec l'écharpe • Les propositions de méditations post accouchement pour reconnecter avec le corps, le centre utérus et l'énergie de la douceur.

#### Module 8 – Le yoga postnatal pour le bébé

- La préparation du bébé au yoga • Les échauffements, les points d'acupressions, les massages et les exercices énergétiques réflexes • Mouvements pour améliorer la motricité du bébé en relation avec les systèmes respiratoire, nerveux et digestif • Les sons et les jeux de connexion • Les mudras et mantras pour maman et son bébé
- Le travail créatif avec les accessoires

#### Module 9 – Le yoga postnatal pour la maman et son bébé

- Les échauffements à deux • Les postures au sol • Les balancements et les jeux d'équilibre • Les marches de yoga actives avec bébé • Les postures et les étirements en porte-bébé • La relaxation ensemble : étreinte, résolution et propositions de postures d'apaisement • L'utilisation d'instruments de musique adaptés aux bébés • Suggestions de clôture pour les cours.

#### Module 10 – L'enseignement du yoga postnatal

- Les formulaires de base, l'éthique et les recommandations • Les cercles, les échanges et le support aux mamans et leurs bébés • L'adaptabilité et flexibilité de la pratique • La valise alternative, avoir des ressources et des postures de remplacement bien définies • La correction posturale de la part de l'enseignant, le toucher précis et conscient • La construction d'une séance générale, thématique, ou en mode atelier Recommandations sur l'heure de pratique • Différences entre les cours présentiels et virtuels • Suggestions pour soutenir les mamans qui ont vécu des accouchements difficiles

#### Volet 2 : L'enseignement du yoga au féminin sacré

##### Module 11 – L'essence du féminin sacré

- Les origines du féminin sacré • La relation avec la nature, la guérison et l'invisible • La chasse aux sorcières • La destruction des liens féminins • L'époque moderne et l'imposition patriciale • Accompagner l'éveil de la femme d'aujourd'hui

##### Module 12 – La nature cyclique

- Les rites de passage des femmes • Le pouvoir du sang sacré • Lune, roue de l'année et saisons • Les 4 phases de la femme et leur sagesse • Se reconnecter à sa noirceur pour se guérir • Harmoniser et reconnecter avec le cycle menstruel • L'alimentation selon le cycle • La prise de conscience des risques d'ignorer son cycle

### Module 13 – L'équilibre de l'énergie féminine

La médecine des femmes, les plantes de base à utiliser • L'équilibre entre le féminin et le masculin sacré • Les archétypes féminins et les treize déesses • Le travail avec des outils magiques • Exercices énergétiques, la pratique de l'oeuf de yoni et la sexualité sacré • Le cercle des lunes et les 8 fêtes sacrées •

### Module 14 – Guérir les blessures féminines

• La base des rituels féminins • Savoir créer, tenir et soutenir des espace sacrés • La tente rouge, les bénédictions de l'utérus • Le rituel Yoni-Steam • Le rituel Blessing Way • Gros plan sur le Rituel Rebozo • Rituels du placenta.

### Module 15 – Le yoga au féminin

• Introductions à l'espace sacré • L'essence du yin • L'équilibre de polarités yin-yang • Les points de accoupression liées à la féminité • Tracer les méridiens • Les mudras, mantras et les chants liées • Le yoga selon le cycle menstruel • La salutation à la lune • Les postures yin • Les mouvements intuitifs et le yoga sensoriel • Les styles yang, le travail avec le yoga flow • Les sons en percussion, l'utilisation du tambour et son côté sacré • Savoir colorer son propre style de yoga au féminin sacré

### Module 16 – L'enseignement du yoga au féminin sacré

• La responsabilité de prendre soin du féminin • Incarner la médecine des femmes et développer votre couleur à vous • Accompagner, soutenir et tenir les femmes en 1:1, en ateliers, cercles, rituels et retraites • Les approches complémentaires.