

YOGA ET MATERNITÉ



DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, [cliquez ici](#)

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine du Yoga n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel

500€ à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.

PRÉAMBULE

La maternité entraîne de nombreux changements physiques, physiologiques et psychologiques chez la femme, pendant sa grossesse mais également après l'accouchement.

La pratique du Yoga permet d'accompagner les femmes enceintes et les jeunes mamans sur le plan physique et émotionnel, en s'adaptant à chacune et en les accompagnant tout au long des étapes de la maternité. Le Yoga permet de prévenir et soulager les problèmes fonctionnels, aussi bien en période pré-natale qu'en post-partum. Il permet également un travail et une découverte du corps en profondeur, facilitant la récupération en période post-natale. Les respirations, qui ont une place très importante en Yoga, permettront à la future maman d'appréhender avec sérénité sa grossesse, de se préparer pour le travail le jour de l'accouchement, et de tonifier et drainer son corps en suites de couches.

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les compétences nécessaires pour animer des séances de Yoga pré et post natal, dans le respect de la physiologie de la femme enceinte et de la jeune maman.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels exerçant dans le champs des métiers du sport ou de l'animation, mais également aux professionnels de santé, souhaitant se former à l'encadrement de séances de Yoga pré et post natal.

La discipline se situant hors champ du sport, cette formation est également accessible à toute personne, désirant acquérir des compétences ou se perfectionner dans le domaine.



OBJECTIFS ET CONTENU

À l'issue de la formation vous serez capable de :

Concevoir des séances de Yoga en période pré-natale [JOUR 1]

- Comprendre les intérêts et les bénéfices du Yoga pour la femme enceinte
- Soulager et prévenir les maux de la grossesse grâce aux postures et aux respirations yogiques (reflux, douleurs sacro-iliaques, constipation, jambes lourdes, mal au dos...)
- Proposer des exercices de bien-être et de détente en période pré-natale
- Préserver sa sangle abdominale et son périnée pendant la grossesse grâce à la pratique du Yoga
- Les placements sécuritaires et les différentes adaptations du Yoga pour la femme enceinte

Concevoir des séances de Yoga en période post-natale [JOUR 2]

- Rappels anatomiques sur le périnée et le bassin féminin
- Adapter la pratique selon les dimensions anatomiques et physiologiques liées au post partum
- Retrouver forme, énergie, et fonctionnalité du corps après l'accouchement
- Périnée et abdominaux après accouchement : reconstruire de manière optimale grâce aux respirations (Uddiyana Bandha, massage des organes)
- Les postures bénéfiques en post-partum, et celles à éviter
- Savoir adapter le travail en fonction de la période du post-partum :
 - De 0 à 15/20 jours
 - De 20 jours à 6/8 semaines
 - Après 8 semaines
- Pratiquer le Yoga avec bébé

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisées à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de questionnaire ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Mélody GARRIGUE

DEUST Métiers de la Forme
Professeure de Yoga certifiée Yoga Alliance

Spécialisée dans le Yoga pré et post natal et abdominaux non générateurs de pression



06 46 79 13 85

polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com