



OBJECTIF DE LA FORMATION

Former à l'enseignement de la Yoga-Thérapie Postnatal (en groupe et en séances individuelles) afin d'aider les jeunes mamans à mieux récupérer après la grossesse et l'accouchement.

Au-delà de l'enseignement du Yoga-Thérapie Postnatal, apprendre, lors de cette formation, à enseigner des positions de yoga pour bébé (de 6 semaines à 2/3 ans), conçues pour lui permettre un développement harmonieux.

POURQUOI LE YOGA POSTNATAL ?

Cette formation professionnelle au yoga pour les jeunes mamans et leurs bébés vous aidera à leur apporter un soutien en les aidant à mieux récupérer après la grossesse et l'accouchement, à se retrouver dans leur corps transformé par la grossesse et l'accouchement ainsi qu'à se ressourcer tout en gardant leur bébé à leurs côtés.

Outre les exercices destinés aux mamans (qui peuvent être pratiqués sans bébé en cours de Yoga Postnatal classique), vous apprendrez à enseigner des positions de yoga pour bébé l'aidant à atteindre un développement harmonieux (favorisant la digestion, améliorant son sommeil).

Les cours de yoga postnatal sont également un lieu d'échange entre jeunes mamans.

Yoga postnatal

PROGRAMME DE LA FORMATION :

- Qu'est ce que la Yoga-thérapie Postnatale & le Yoga maman bébé
- Observation de cours de yoga thérapie postnatal maman & Bébé pendant la formation,
- Anatomie et psychologie de la femme en phase postpartum.
- Aperçu général des changements physiologiques et hormonaux après l'accouchement.
- Présentation des différents modes d'accouchements et des maux postpartum.
- Outils pour aider les futures mamans à répondre à ces maux & changements.
- Définir et reconnaître la dépression du postpartum et "Baby Blues".
- Mouvements & postures de yoga, exercice de respiration, méditation, visualisation et yoga régénérateur adaptés aux besoins de la nouvelle maman.
- Anatomie, physiologie et développement du bébé et de l'enfant jusqu'à 2 ans : exploration au travers de postures de yoga.
- Répertoire complet de pratique de bébé Yoga pour différents groupes d'âge (6 semaines/6 mois – 6 mois/ 9 mois – 9 mois/12 mois – 1 an/3 ans) comprenant des chansons et chorégraphies, des mouvements pour se lever avec bébé dans les bras, le porter, le soulager et des postures d'allaitement.
- Méthodologie de l'enseignement : pédagogie, organisation, communication, planification et présentation.
- Conception de plans de cours, de séquences et de structures de cours pour différents niveaux de postures de yoga.
- Rythme et déroulement des cours, analyse détaillée des contre-indications, consignes de sécurité et précautions à prendre avec les jeunes mamans et leurs bébés.
- Philosophie du Yoga : le Yoga comme mode de vie (chakras & Bijas, Ayurveda en alimentaire), comment conseiller la jeune maman.
- Ethique pour les enseignants de yoga postnatal et bébé yoga
- Mettre en place des cours de yoga Postnatal maman-bébé mais aussi des cours de p'tit yogi et leur fonctionnement (marketing).

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Cette formation s'adresse aux enseignants de yoga de toutes écoles confondues, aux sages-femmes, aux infirmières, aux doulas et à toute personne ayant l'expérience du yoga travaillant avec des nourrissons ou des jeunes mamans.

Il n'est pas nécessaire d'avoir des enfants pour enseigner le yoga postnatal et le bébé yoga en toute sécurité. Les jeunes mamans et leurs bébés sont les bienvenues à participer à cette formation.

Afin de développer une relation personnelle avec le programme, les autres participants et l'enseignante, cette formation de 3 jours est limitée à 14 participants.

Pour tout renseignement complémentaire et/ou demande de formulaire d'inscription, contactez-nous par email aliaom@yahoo.com ou par téléphone au 06.84.34.40.78.