



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.

Au cours de cette formation un manuel complet vous sera fourni.

Un certificat sera remis au bout de 4 mois après la formation en fonction de la réussite du travail personnel demandé.

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

## POURQUOI LE YOGA PRÉNATAL?

Cette formation professionnelle au yoga pour femme enceinte vous aidera à apporter un soutien aux futures mamans en les aidant physiquement, émotionnellement et spirituellement à vivre sereinement leur grossesse jusqu'à son terme. Des exercices physiques, de respiration et de relaxation ainsi que d'autres pratiques yogiques adaptées leur permettront de garder la forme, de faire le plein d'énergie et de soulager les petits maux de grossesse.

## PROGRAMME DE LA FORMATION

- Anatomie de la femme enceinte.
- Aperçu général des changements physiologiques et hormonaux dans le corps des futures mamans et aspects psychologiques de la grossesse.
- Anatomie, physiologie et développement du fœtus et leur influence sur le corps de la mère en fonction du stade de grossesse.
- Outils pour aider les futures mamans à s'adapter à ces changements.
- Pratiques adaptées à la femme enceinte : postures appropriées, technique de respiration, Bija (son), méditation, visualisation.
- Techniques d'enseignement: alignement adapté à chaque trimestre et mise en pratique sécurisée des techniques de yoga.
- Yoga prénatal à deux avec le futur papa.
- Méthodologie de l'enseignement: pédagogie, organisation, communication, planification et présentation.
- Conception de plans de cours, de séquences et de structure de cours pour différents niveaux de postures de yoga.
- Régime alimentaire, comment l'appliquer pendant la grossesse.
- Observation d'un cours de yoga prénatal
- Ethique pour les enseignants de yoga prénatal.
- Relation du professeur de yoga avec des sages-femmes, des médecins et / ou autres professionnels de la santé.
- Comment faire de sa passion un métier

## A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Cette formation s'adresse aux enseignants de yoga de toutes écoles confondues, aux sages-femmes, aux infirmières, aux doula et à toute personne ayant l'expérience du yoga ou travaillant avec les femmes enceintes.

Il n'est pas nécessaire d'avoir des enfants pour enseigner le yoga prénatal en toute sécurité, mais essentiel d'avoir un intérêt sincère et le désir d'en savoir plus sur la grossesse et l'accouchement. Les femmes enceintes sont les bienvenues dans cette formation.