

Formation Yoga pré et post natal

Cette formation en yoga pré et postnatal propose une approche complète et pluridisciplinaire, alliant les connaissances médicales et anatomiques à une pratique corporelle adaptée aux spécificités de la grossesse et du post-partum.

Elle repose sur l'intervention conjointe d'une ostéopathe, apportant une compréhension approfondie de la physiologie de la femme enceinte et du post-partum, et d'une professeure de yoga certifiée et spécialisée en yoga pré et postnatal, experte dans l'élaboration de protocoles sécurisés et adaptés.

Les postures et outils transmis sont conçus pour être réutilisables en cabinet, aussi bien par des ostéopathes, des thérapeutes manuels et des sages-femmes, que par des professeurs de yoga souhaitant concevoir et animer des séances adaptées au public pré et postnatal. Cela permet ainsi d'enrichir les pratiques professionnelles grâce à des outils concrets, transférables et immédiatement applicables, tant dans le cadre de consultations individuelles que dans l'élaboration de séances collectives ou de parcours d'accompagnement spécifiques.

Durée et intervenants:

3 jours

Charlotte Dumont Ostéopathe spécialisée dans la femme, la maternité et la pédiatrie
Maité Perot coach sportive et professeur de yoga

Pré-requis :

Professionnels ou futurs professionnels de la périnatalité, personnes en reconversion professionnelle, Accompagnants parentaux, toute personne souhaitant acquérir des bases solides en périnatalité, ostéopathe, kinésithérapeute, sage-femme, professeur de yoga ou de la forme

Points forts :

- Approche pluridisciplinaire associant ostéopathie et yoga spécialisé pré et postnatal
- Articulation entre bases physiologiques solides et application pratique
- Interventions de professionnelles expertes dans leur domaine
- Outils et postures immédiatement transférables en cabinet ou en cours collectifs
- Adaptation des pratiques aux besoins spécifiques de la femme enceinte et du post-partum
- Formation accessible à plusieurs profils : professionnels de santé, thérapeutes manuels et professeurs de yoga

Objectifs de la formation :

- Comprendre la physiologie de la grossesse, de l'accouchement et du post-partum
- Identifier les transformations corporelles majeures et leurs enjeux
- Savoir adapter les postures et pratiques aux différentes périodes pré et postnatales
- Concevoir des séances sécurisées et cohérentes
- Proposer des outils corporels adaptés aux problématiques rencontrées par les femmes
- Intégrer ces pratiques dans un cadre professionnel, en consultation ou en animation de séances

Supports pédagogiques :

- Support de cours sous forme power point
- Pratiques
- Vidéos, photos

Modalité d'évaluation :

- avant la formation : questionnaire de recueil des attentes et d'auto-évaluation
- après la formation : questionnaire d'auto-évaluation et de satisfaction

Programme de 3 jours :

JOUR 1 visio

9h-12h30

I) Physiologie de la grossesse

- A) La grossesse : un état physiologique normal**
- B) Modifications hormonales**
- C) Adaptations cardio-vasculaires et respiratoires**
- D) Adaptations digestives et viscérales**
- E) Adaptations mécaniques : posture, bassin, rachis**
- F) Système nerveux, sommeil et émotions**
- G) Les 3 trimestres : repères simples**
- H) Repères de vigilance**

II) Physiologie de l'accouchement

14h-17h30

III) Physiologie du post-partum

- A) Définition : qu'appelle-t-on "post-partum" ?
- B) Les grandes priorités physiologiques du post-partum
- C) Physiologie utérine : involution, lochies, retour à l'équilibre
- D) Réajustements hormonaux : "chute" et réorganisation
- E) Modifications métaboliques et circulatoires : élimination et fatigue
- F) Récupération tissulaire et cicatrisation
- G) Adaptations mécaniques : posture, abdominaux, bassin, diaphragme
- H) Sommeil, système nerveux et charge neurophysiologique
- I) Émotions, baby blues, vulnérabilité : normaliser sans banaliser
- J) Le rôle de l'environnement : facteur de protection majeur
- K) Repères temporels simples

JOUR 2 : présentiel

Chaque journée commencera par une pratique de 30 minutes de yoga.

I. Yoga pré natal

- A) Transformation du corps : aspects physiques et émotionnels
- B) Postures de base en Yoga
 - Sol
 - Assis
 - Debout
 - Allongé
- C) Adaptation des asanas par symptômes et trimestre
 - Maux de dos
 - Douleurs de hanches
 - Nausées / problèmes digestifs
 - Pesanteur bas ventre
 - Problèmes circulatoires
- D) Adaptation des salutations au soleil (avec et sans matériel)
- E) Le matériel nécessaire
- F) Construction de séances
- G) Propositions de séances complètes

Débriefing

JOUR 3 : présentiel

II) Vers l'accouchement

- A) Postures pour aider le travail
- B) Respiration
- C) A deux

III) Yoga post natal

A) Changements physiques et émotionnels post accouchement

- Travail d'ancrage
- Respiration

B) Travail spécifique du périnée

- Par induction
- Avec les Asanas
 1. Sur le dos
 2. A quatre pattes
 3. Debout

C) Construction de mini séances adaptées au quotidien de la jeune maman après la rééducation

- Périnée / transverse
- Fermeture bassin
- Ouverture du cœur
- Inversion
- Renforcement musculaire global

Débriefing

Informations pratiques :

Adresse : Workways, 4 boulevard Michaël Faraday, 77700 Serris

Accès voiture : A4

Transport : RER A

Bus : 2235 ou 2292 arrêt Le Prieuré

Hébergements à proximité :

- Eklo Hotels
- Ki Space Hotel
- B&B Hotel

Financement possible :

- Le Crédit d'impôts
- Financement personnel : paiement possible en plusieurs fois

Si vous êtes ostéopathe libéral, vous pouvez prétendre au crédit d'impôt pour dépenses de formation professionnelle continue des dirigeants d'entreprise.

Condition d'annulation :

Confirmation d'inscription :

L'inscription sera confirmée à la réception de l'acompte (30% du montant total).

Un RIB sera transmis à la pré-inscription sur le site

Délai de rétractation :

Si l'apprenant se rétracte dans les 14 jours suivant la date de la signature en ligne de son contrat de formation, le montant de l'action de formation déjà perçu est intégralement remboursé (article L121-16 du Code de la consommation).

Délai d'annulation

- Jusqu'au 45ème jour avant la date de la formation : le montant de l'action de formation déjà perçu est intégralement remboursées ;
- Entre le 44ème et le 31ème jours avant date de la formation : 50% du montant de l'action de formation est restitué ;
- À partir du 30ème jours avant le début de la formation : le montant de l'action de formation reste due, aucun remboursement n'est possible.