

PROGRAMME

Formation certifiée en Yoga prénatal - 30 heures

Cette formation s'adresse aux professeur(e)s de yoga qui désirent offrir à leur horaire des cours de yoga prénatal ou avoir une meilleure compréhension des besoins d'une future maman si celle-ci se présente à un cours régulier. Vous obtiendrez des outils sécuritaires et adaptés pour accompagner les femmes durant cette période. Vous devez être un professeur de yoga ayant un minimum de 200hrs pour participer à cette formation ou être un élève en formation.

Objectif :

Obtenir des outils concrets et sécuritaires pour accompagner les futures mamans durant la période prénatal grâce le yoga.

JOUR 1 : La grossesse et L'accouchement

- Anatomie et physiologie de la grossesse, les changements physiques.
- Les étapes de la grossesse
- Étude spécifique du bassin, du plancher pelvien et des ligaments.
- Les abdominaux.
- Malaises courants de femmes enceintes.
- Les présentations et le positionnement optimal du fœtus.
- Les examens médicaux et l'effet « nocebo »
- Les phases de l'accouchement
- Les hormones de l'accouchement.
- Physiologie de l'accouchement
- Méthodes naturelles pour soulager la douleur
- La poussée obstétricale vs la poussée physiologique.
- Les interventions durant l'accouchement
- La césarienne
- Reprendre son pouvoir pendant l'expérience d'accouchement
- Partenaire d'accouchement

JOUR 2 : Yoga Prénatal

- Bienfaits du yoga prénatal
- Pawans et échauffement
- Utilisation des accessoires de yoga adaptés

- Les abdominaux
- Le périnée
- Pranayamas
- Chakras, grossesse et accouchement.
- Asanas pour femme enceinte, selon le trimestre: indications et contre-indications.
- Postures favorisant le positionnement optimal du fœtus.
- Muscles moyens fessiers, dos et travail approfondi du bassin
- Salutation au soleil adaptée
- Mantras et sons
- Techniques de concentration, visualisation et affirmations positives
- Méditation et pleine conscience
- Sophrologie prénatale, yoga nidra et relaxation
- Travail à la maison (préparer une salutation au soleil adapté)

Jour 3 : Yoga prénatal (suite)

- Postures de yoga en partenariat avec le conjoint
- Éthiques
- Construire une séance et une session de yoga prénatal
- Examen et mise en pratique

Enseignante et formatrice :

Dominique Dominique, professeure certifiée Hatha Yoga, Yoga thérapeutique, Yoga Prénatal & postnatal. Naturopathe. Sophrologue. Accompagnante à la naissance



Dominique Dominique n.d

Elle est diplômée en travail social combinée à plusieurs formations en relation d'aide de l'Université du Québec à Montréal. Elle est membre de l'Association Canadienne de Sophrologie. Elle a poursuivi une formation professionnelle de 500 heures en sophrologie pédagogique au centre complétude ainsi que divers perfectionnements en médecines alternatives (herboristerie, massothérapie...). Elle est intervenante psychosociale et formatrice

depuis plus de 8 ans, entre autres, dans le milieu communautaire et scolaire pour contribuer à aider les familles à reprendre le pouvoir qui leur appartient.

Mère de deux enfants. Accompagnante à la naissance (doula) , elle est passionnée par la vie et à un profond respect pour celle-ci. Son intérêt pour le développement de la personne, intérêt qui s'est marqué au fil de lectures décisives, d'expériences de vie formateur, de rencontres inspirantes et de travail d'introspection authentique, l'amène tout naturellement vers cette voie professionnelle qui n'est que de l'amour rendu visible.

Elle combine plus de 600 heures de formation professorale en yoga, pratique depuis plus de 12 ans et est membre de la Fédération Francophone de yoga. Elle a obtenu une spécialisation en yoga prénatal avec Mélanie Chévarie et a complété sa certification de professeure en hatha Yoga au centre Holistique Corps et âme à Montréal et possède une certification en yoga thérapeutique et adapté au centre yogasanteplus. De plus, Dominique est Naturopathe et praticienne en Ayurvéda (200hrs). Elle se fera un plaisir de vous accompagner dans le plus beau voyage de votre vie, en toute humilité, à la rencontre de votre nature profonde.