



**FORMATION CONTINUE
50 HEURES
YOGA PRÉNATAL ET POSTNATAL AVEC BÉBÉ**





Horaire

Samedis de 13 h à 18 h (5 heures de formation – sans pause lunch)

Dimanches de 9 h à 17 h 30 (7,5 heures de formation – pause de 12 h à 13 h)

12,5 heures de formation par week-end, apportez votre lunch le dimanche.

Prérequis : pour obtenir la certification de 50 heures en formation continue, il vous faudra être enseignant.e certifié.e de yoga (200 heures ou 300 heures) ; pour toute autre personne intéressée, Sage-femme, Doula ou professionnel.les en périnatalité, un certificat de participation sera remis.

Dates des rencontres en présence chez Soham yoga

4 modules répartis sur 4 fins de semaine entre mars et mai

Travail personnel : lectures (prévoir l'achat ou l'emprunt de livres), rédiger des rapports d'enseignement et d'observation après chaque cours donné ou reçu.

Tarif : 825 \$ si paiement complet avant la date de début de la formation

Possibilité de payer en 2 ou 3 versements à dates fixes

Inclus : manuel d'étude, 4 vidéos de cours pré-enregistrés thématiques (valides pendant 1 an), 2 cours d'observation (yoga prénatal et postnatal avec bébé) chez Yoga Yuni avec aucune prise de notes sur place, 4 cours de yoga prénatal et postnatal chez Soham (prénatal 1 et 2 + postnatal 1 et 2), certification.

Examen et certification : vous devez être présent.e à tous les modules de formation (sauf cas exceptionnel évidemment) et enseigner un cours de yoga prénatal et un cours de yoga postnatal chez Soham yoga. Ce cours sera l'examen pratique avec des personnes volontaires et choisies par Cécile dans ses cours de prénatal 1-2 et postnatal 1. L'examen écrit de 30 minutes se tiendra après l'enseignement.

Inscription : par courriel à cdefranclieu@tribuyoga.ca et confirmez votre présence avec un dépôt non remboursable de 100 \$ par virement Interac, réponse : yoga.

Diplôme de formation continue de 50 heures reconnu par la Fédération francophone de yoga, la Fédération internationale de yoga, la Fédération internationale d'enseignement du yoga et la Fédération d'enseignement du yoga en ligne.





Module 1 : La femme enceinte, comprendre le processus de transformation

Grossesse : anatomie spécialisée, phases, hormones, suivis médicalisés, inconforts courants

Naissance du bébé et post-partum : accouchement, 4^{ème} trimestre, allaitement

Premier enfant et famille : importance des liens, soutien, références, dépression postpartum

Module 2 : Le yoga prénatal, un yoga personnalisé pour chaque femme (respirer et relâcher)

Pranayama, mantras, mudras, sons, méditation des 3 points, visualisation, danse

Asanas et postures spécialisées et adaptées aux inconforts, plancher pelvien, mobilité du bassin

Relaxation (yoga nidra, restaurateur, conscience du souffle)

Intervention physiothérapeute périnéale

Module 3 : Le yoga postnatal pour la femme devenue mère (respirer, reposer et reconstruire)

Anatomie ciblée et physiologie hormonale, postures adaptées aux inconforts et repos, asanas et exercices de tonus pelvien, poitrine, abdominaux

Pranayama, chants, sons, méditation, bandhas, danse adaptée

Relaxation (yoga nidra, restaurateur, conscience du souffle)

Intervention ostéopathe

Module 4 : yoga postnatal avec et autour du bébé

Le bébé : son évolution, son mouvement, ses besoins dans un cours de yoga (0 à 12 mois)

La femme, le couple, la famille : yoga parent-bébé en duo et questions spécifiques

Intervention psychomotricienne

Examen et certification