



Référentiel d'habilitation du CP FFP

I - Intitulé de la formation

Formation en yoga pré et postnatal

II - Intitulé de certificat

Certificat professionnel FFP d' "instructeur en yoga pré et post natal".

III - Champ de formation

Cette formation touche 2 domaines différents :

- le yoga prénatal s'adresse à un public de femmes enceintes, avec les spécificités liées à la grossesse. Les connaissances du yoga appliquées à la femme enceinte ne se substituent pas à une préparation à la naissance assurée par un(e) professionnel(le) (sage femme), mais sont une aide complémentaire à celle-ci, notamment en terme de préparation physique (musculaire et respiratoire) et psychologique (détente, lâcher-prise, confiance en soi).
- Le yoga postnatal permet, durant une période proche ou éloignée de l' accouchement, de donner des cours de remise en forme à la femme, dans le respect de la physiologie particulière d'un post partum, notamment la fragilité périnéale. Ces cours ne se substituent pas à une rééducation périnéale et/ou abdominale, initiée par le corps médical.

Ces deux formations permettront à l'instructeur de proposer des cours documentés sur le plan de l'anatomie et de la physiologie particulière de cette période de la vie d'une femme. Cette connaissance acquise est une condition nécessaire au respect du fonctionnement du corps humain.

D'autre part, l'apport du bien-être et de la relaxation d'un cours de yoga sera une clef majeure dans l'accompagnement prénatal et postnatal, temps de bouleversements physiques et émotionnels importants.

IV - Public ciblé et pré-requis

- Tous les professionnels de santé en activité ou en formation : sage-femme, kiné, ostéopathe, médecin etc...
- Tous les enseignants ou professeurs de yoga ayant suivi une formation de 2 années au moins.

V - Objectifs de la formation

Le yoga appliqué aux femmes enceintes et nouvelles accouchées à plusieurs niveaux d'intérêts :

a) yoga prénatal

- permet de développer calme et sérénité, indispensable pour passer l'épreuve de l'accouchement, et accueillir un nouveau né.
- permet d'acquérir de la confiance en soi, acquise entre autre par la prise de conscience des capacités du corps, et le développement de son schéma corporel
- permet de développer le tonus musculaire nécessaire

- permet d'accéder au lâcher prise, afin d'instaurer un climat de confiance autour de la naissance: confiance dans l'équipe médicale, confiance dans ses propres capacités à donner naissance
- permet de s'entraîner à pratiquer différentes respirations

b) yoga postnatal

- permet de retrouver du tonus musculaire
- permet une détente et l'établissement d'une stabilité émotionnelle, pour faire face aux bouleversements liés à une naissance.

VI - Organisation de la formation

La formation se tiendra sur 2 week end à l'adresse suivante : 12 rue Lescure Bordeaux, tram A à proximité

- yoga prénatal : samedi 31 mars 2018 de 10h à 18h et dimanche 1er avril 2018 de 10h à 18h.
7 heures de formation par jour (1 heure de pause déjeuner).
- yoga postnatal: samedi 28 avril 2018 de 10h à 18h et dimanche 29 avril 2018 de 10h à 18h.
7 heures de formation par jour (une heure de pause déjeuner).

Le déjeuner est à la charge du stagiaire et des restaurants sont à proximité.

Prévoir une tenue souple (pour la pratique) et un tapis de yoga.

Chaque participant recevra un cours qui retranscrira l'intégralité de la formation. Ce cours pourra être transmis sur clef USB, ou sur papier. Préférez cependant la transmission sur clef, afin de réaliser des économies de papier (le participant fournit la clef).

Chaque participant s'engage à **ne pas diffuser le cours**, propriété intellectuelle de la formatrice, qui dispense un enseignement original, tiré de ses formations et de sa propre expérience.

Le nombre de stagiaires ne dépasse pas 15 personnes .

La pédagogie du cours s'organise sur plusieurs plans :

- cours magistral avec intégration de connaissances d'anatomie et de physiologie de base, avec beaucoup de schémas (vidéoprojecteur)
- pratique de postures et de méditation
- mises en situation/jeux de rôle

Tarif de l'enseignement de la formation professionnelle :

- yoga prénatal : 300 euros
- Yoga postnatal : 300 euros

Modalités de paiement : Le montant de la formation sera réglé en 2 chèques de 300 euros, à déposer lors de la signature du contrat au plus tard le 28/02/18.

Les deux chèques seront encaissés aux dates suivantes : 28 février 2018, 31 mars 2018.

VII- Programme de la formation

1. Yoga prénatal

Introduction

- Définition du yoga
- Pas de but, mais des effets
- Yoga et grossesse

Physiologie simplifié de la grossesse

- Premier trimestre
- Deuxième trimestre
- Troisième trimestre
- Petites et grosses pathologies

Effets possibles (et souhaités!) du yoga

- Confiance en soi
- Lâcher prise
- Tonicité musculaire et relaxation

Pratique pendant la grossesse

- Le ballon
- Le demi-pont
- Postures d'ouverture du haut du corps, du bas du corps
- Méditations spécifiques

Pratique pour le jour de la naissance

- Le jour J: mystère et médecine
- Les contractions utérines/pratique
- Appréhender le travail en couple/pratique

Donner naissance

- Le lâcher prise
- Les efforts de poussée avec la respiration/pratique
- Forceps et césarienne: lâcher prise et respiration

Conclusion

L'accueil dans la douceur.

Mise en situation/questions/réponses

2. Yoga postnatal

Introduction

- Définition du yoga
- Intérêts du yoga dans le postnatal

Physiologie du post partum

- Le périnée
- Suites de couches immédiates
- 1 à 8 semaines après la naissance
- après 8 semaines

Pratique

- Prise de conscience et travail du périnée
- Apport B. de Gasquet
- Renforcement musculaire: le dos et les abdominaux, les postures clefs

Conclusion

Effets recherchés : détente et renforcement musculaire