

**FORMATION PROFESSIONNELLE :**  
**ENSEIGNEMENT DU YOGA PRENATAL ET POST-NATAL**

**28 heures**

**AVEC CLAUDIA MARTIN DE YOGAPASSION**



**4 mots-clefs :**  
**Partage, bienveillance, pédagogie, spiritualité**

**2 sessions en 2019**

- . 1, 2, 3 et 4 février à Aix en Provence
- . 23, 24, 25 et 26 mai à Paris

Horaires : 9h-17h30 avec 1h de pause déjeuner

L'adresse exacte de chaque lieu de Formation vous sera communiquée 15 jours avant le début de l'Action de Formation.

**Nombre de Participant(e)s**

Le nombre maximum de Participant(e)s pour cette Action de Formation est établi à 12.

## Objectifs de la Formation

- Apprendre les connaissances et les techniques nécessaires pour transmettre le Yoga pré- et post-natal de manière adaptée ;
- Construire un enseignement structuré, précis, de haute qualité, respectant strictement l'anatomie et la physiologie des femmes enceintes et des jeunes mamans ;
- Etre capable de partager un enseignement qui rend hommage à la tradition du Yoga, tout en s'adaptant aux besoins des futures et des jeunes mamans modernes ;
- Favoriser l'expérience personnelle et le partage d'expériences et encourager l'expression de la personnalité et de la créativité de chaque professeur(e).

## Public de la Formation

Cette Formation est ouverte à toute personne majeure, particulier ou professionnel, désireuse de s'engager avec passion dans l'enseignement professionnel du Yoga et remplissant les conditions suivantes :

- Etre âgé(e) de plus de 18 ans ;
- Lire, écrire et parler le français couramment ;
- Avoir un niveau de qualification égal ou supérieur au Baccalauréat ;
- Justifier d'une pratique régulière du Yoga (cours collectifs, particuliers, etc.) ;
- Ne pas avoir de problème médical grave qui empêcherait de participer à la Formation.

La Formation est accessible :

- Aux profs et aux futur(e)s profs de Yoga ;
- Aux futures et aux jeunes mamans ;

- Aux enseignants et aux éducateurs ;
- Aux profs de danse, d'éducation physique et de fitness ;
- Aux professionnels médicaux et paramédicaux : médecins, sage-femmes, pédiatres, psychologues...

La Formation est accessible aux femmes enceintes, à condition de ne présenter aucune contre-indication à la pratique et à l'enseignement du Yoga. Si vous êtes enceinte pendant la Formation, alors un certificat médical vous sera demandé le 1<sup>er</sup> jour de votre Formation.

⇒ Pour valider votre inscription, nous vous demandons de nous envoyer un CV, une copie de votre dernier diplôme et une copie de vos diplômes de Yoga si vous en possédez déjà.

### **Programme détaillé de la Formation**

- Chaque journée commence par 15 minutes de pratique matinale ;
- Chaque après-midi commence par 5 minutes de méditation et se termine par 15 minutes de Yoga Nidra.

### **JOUR 1**

- Introduction et Présentations dans la convivialité.
- Les règles de vie du groupe pendant la Formation.

### **MODULE 1 : Comprendre la grossesse (3h)**

- Le désir de grossesse et le désir d'enfant ;
- La grossesse : un chamboulement hormonal
- La psychologie de la future maman : désirs, besoins, questionnements, peurs, doutes ;
- Devenir parent : transferts, projections, liens avec sa propre histoire familiale ;

- La remise en question du couple et de sa binarité, se préparer à devenir une famille et à construire un nouvel équilibre ;
- La grossesse selon l'Ayurveda (médecine traditionnelle indienne) ;
- Les archétypes : la louve, la lionne, l'éléphant, la guerrière...
- La culpabilisation des futures mamans et les pressions de l'entourage ;
- Voir son corps changer au fil de la grossesse, quelles conséquences ?
- Se réapproprier son corps après l'accouchement
- Cas spécifiques : la future maman anxieuse, dépressive, malade...

## **MODULE 2 : Anatomie et Physiologie de la grossesse, de l'accouchement et des suites de couches**

### **Le module 2 sera assuré par une sage-femme**

- Le schéma corporel et les modifications corporelles ;
- Présentation, rôle et fonctionnement des principaux organes, tissus et hormones : seins, bassin, utérus, vagin, diaphragme, périnée, muscles, ligaments, ocytocine, sérotonine, œstrogène...
- Les différents trimestres de la grossesse et le développement du bébé ;
- Les principaux risques et pathologies ;
- Le déroulement de la grossesse : le suivi médical, les différents rdvs, les échographies, la visite de la maternité, le projet de naissance...;
- Le déroulement de l'accouchement : les positions l'accouchement naturel, physiologique, l'accouchement déclenché, la césarienne...;
- Les 1<sup>ères</sup> heures avec bébé : comment créer la connexion ;

- Les suites de couches. Baby blues et dépression post-partum : des outils de prévention ;
- Le bandage du bassin ;
- L'allaitement ;
- Le portage.

## **JOUR 2**

### **MODULE 3 : Le Yoga pré- et post-natal : les techniques**

- Le placement sécurisé ;
- Les bonnes postures ;
- Les transitions, les déplacements, les gestes du quotidien ;
- Soulager les petits maux de la grossesse ;
- Les accessoires utiles (coussins de grossesse, blocs, ballons, ceinture Physiomat ®....);
- La respiration ;
- Les chants, les mantras et la musique ;
- La relaxation et le Yoga Nidra ;
- La méditation ;
- la Philosophie du Yoga ;
- Le Yoga après l'accouchement
- Quelques postures maman-bébé

### **Les autres outils pendant la grossesse**

- L'alimentation de la femme enceinte et de la jeune maman ;
- L'hypnose périnatale : bases pour apprendre à gérer la douleur pendant l'accouchement ;
- Massage bébés : bases ;
- Présentation des autres disciplines : acupuncture, ostéopathie, haptonomie, homéopathie, pilates prénatal, chant prénatal ;
- Présentation des doulas ;
- D'autres activités bénéfiques pour la future maman ;

## JOUR 3

### **MODULE 4 : Créer un cours de Yoga pré- et post-natal complet**

- Apprendre la logique d'une séance, le séquençage, les transitions... ;
- Créer un rythme harmonieux avec un début et une fin de cours clairement identifiés ;
- Respecter son timing ;
- Créer une progression tout en s'adaptant à chaque élève.

### **MODULE 5 : La pédagogie**

- Le rôle et le positionnement d'un(e) prof de Yoga pré- et post-natal ;
- Les responsabilités + savoir renvoyer à des professionnels de la santé, si nécessaire ;
- Les qualités nécessaires et les valeurs-clefs ;
- La voix, la communication non-verbale, les déplacements... ;
- Savoir accueillir ce qui se présente même si des vécus difficiles sont parfois partagés ;
- Les différents formats de cours : collectifs, individuels...

### **MODULE 6 : L'environnement administratif, juridique et financier**

- Créer un cadre administratif et juridique adapté et structuré pour enseigner avec professionnalisme ;
- Se protéger légalement (mentions légales, conditions de vente, assurances...) ;
- Fixer ses tarifs et établir son planning de cours ;
- Développer son activité de manière cohérente.

## JOUR 4

### MODULE 7 : L'Epanouissement personnel et professionnel + La Communication

- Gérer son énergie, prendre soin de soi, assurer sans s'épuiser ;
- La discipline personnelle d'un(e) enseignant(e) : suivre une Sadhana ;
- Savoir parler de soi grâce aux indispensables de la Communication web et réseaux sociaux ;
- Apprendre à se vendre de manière authentique et éthique ;
- Démarcher les différentes structures et les différents acteurs autour de la grossesse.

### MODULE 8 : Evaluation (4h)

- Mises en situation d'enseignement ;
- QCM de fin de Formation ;
- Temps d'échanges et de Questions ;
- Prolongements pour aller + loin ;
- Conclusion de la Formation.

### **A la fin de la Formation, vous serez capable :**

D'enseigner le Yoga pré- et post-natal suivant différentes formules :

- En cours collectifs ;
- En cours particuliers.

D'adapter précisément votre enseignement à chaque femme enceinte et future maman ;

De créer des synergies favorables avec les autres professionnels médicaux et paramédicaux qui entourent la grossesse ;

De développer votre activité de manière structurée, professionnelle et cohérente.

### **Moyens pédagogiques**

Chaque journée de Formation alterne entre théorie et pratique.

Un livret pédagogique est remis gratuitement à chaque participant(e) le 1<sup>er</sup> jour de la Formation.

### **Moyens techniques**

L'Organisatrice fournit l'ensemble des moyens techniques (salles, vidéoprojecteurs, etc.) nécessaires au déroulement de la Formation à l'exception des fournitures tels que les cahiers, stylos et autres matériels de prise de note.

### **Evaluation**

Un QCM sanctionnera la fin de la Formation.

Des travaux seront à rendre, Post-Formation, par email, pour mettre directement en application les acquis de la Formation.

### **Les + de la Formation**

- Un groupe Facebook sera créé avant la Formation pour vous inviter à faire connaissance entre vous et à mutualiser vos ressources : organisation de co-voiturage, hébergements à réserver en commun etc...



- Un appel de 30 minutes avec l'Organisatrice vous sera offert, 2 mois après la fin de votre formation, pour assurer votre suivi.

## Les tarifs de la Formation

Le prix de l'Action de Formation est fixé à **660 € H.T., TVA non applicable.**

Acompte de 30 % à régler lors de l'inscription soit 198 €, via Paypal (sur [yogapassionfr@gmail.com](mailto:yogapassionfr@gmail.com)) ou par virement bancaire.

Le reste du solde (462 €) sera à régler par chèque, à l'ordre de Claudia Martin - YogaPassion le 1<sup>er</sup> jour de la Formation.

Frais à la charge du participant / de la participant(e) :

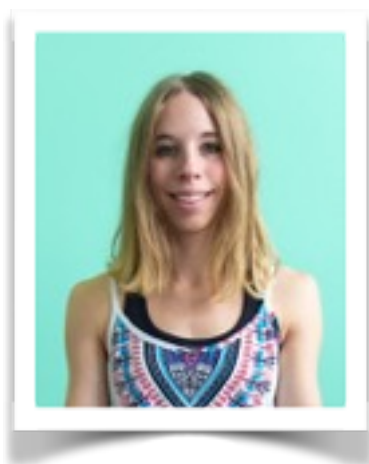
- Eventuels frais d'hébergement ;
- Frais de repas ;
- Frais de transport et de parking.

## Le financement de votre Formation

Attention, je suis actuellement Organisme de Formation, en cours d'enregistrement au Datadock.

Pour le moment, il vous faut auto-financer votre Formation, en attendant d'avoir des possibilités concrètes de prise en charge.

## Votre Formatrice : Claudia MARTIN



Professeure de Yoga, auteure, formatrice et blogueuse.

### Formations validées

- Samyak Yoga, Dharamsala, Inde - Ashtanga Yoga
- Gérard Arnaud, Paris - Vinyasa Yoga
- De Gasquet Institut, Paris - Yoga prénatal et post-natal et Massages Bébé
- Alia Om, Paris, Yoga prénatal
- Dinah Rodrigues, Brighton - Hormone Yoga Therapy
- Formation de Formatrice

Claudia MARTIN continue à se former en continu et à approfondir sa pratique car elle compte ne jamais arrêter d'apprendre !

### Implications en faveur du Yoga pré- et post-natal et de la parentalité

Claudia enseigne le Yoga prénatal et post-natal depuis 2016 en cours collectifs hebdomadaires.

Claudia est l'auteure du livre *Yoga pour enfants* publié chez Hachette en février 2018, dans la collection « 7 Minutes ». Son livre s'est déjà vendu à + de 1 500 exemplaires.

### **Autres réalisations**

Claudia est l'auteure du blog *YogaPassion*, créé en 2014, l'un des blogs de Yoga francophones les plus visités avec + de 35 000 visites par mois.

Claudia travaille en collaboration avec *Yoga Journal* et a déjà été publiée dans de nombreux magazines comme *Esprit Yoga*, *Au Féminin...*

Claudia est aussi passée à la télévision sur LCP, à la radio sur IDFM Radio Enghien et elle a tourné plusieurs vidéos de Yoga pour le Huffington Post.

Claudia coordonne l'activité de 2 salles de Yoga à Paris 13<sup>ème</sup>, avec une équipe de professeures qui enseignent à une centaine d'élèves motivé(e)s chaque semaine.

Claudia organise des cours, des ateliers et des retraites de Yoga à Paris, Aix en Provence et encore ailleurs en France.

Claudia est aussi Formatrice de professeur(e)s de Yoga avec notamment une Formation en Yoga pour enfants et ados.

Claudia a déjà accompagné, individuellement et en groupe des dizaines de profs et futures profs de Yoga pour les aider à créer et à développer leur activité.

Enfin, Claudia a créé un groupe Facebook, réservé aux profs de Yoga francophones, qui compte actuellement + de 2500 membres, vivant partout dans le monde. Claudia s'est

entourée d'une équipe de 5 modérateurs/trices bénévoles pour faire vivre ce groupe de partage.