Yoga en périnatalité

Formateur(s) : MC MULLIN Sarah, Sage-femme D.E.
Lieu et date : Mas des Oules, Route de Saint-Hippolyte, 30700 Saint-Victor-des-Oules,
En présentiel du mercredi 20 avril au samedi 23 avril 2022
Nombre d'heures de formation : 32 h sur 4 jour(s) (1 session)
Pré requis et public visé : Sages-femmes D.E. Ou Ostéopathes D.O.

PROGRAMME :

Jour 1

Présentation des participants

Qu'est-ce que le yoga ?
Les 8 branches du yoga
Quel est le bénéfice du yoga dans notre système de soin occidental ?
Quel est le bénéfice du yoga pour les femmes enceintes en particulier ?
Repères anatomiques du bassin en mouvement.
Initiation posturale au yoga

Identifier les troubles fonctionnels fréquents de la grossesse
Savoir pratiquer les postures qui vont les soulager

Comprendre l'impact du stress.
Initiation à la méditation
Savoir guider une relaxation

Jour 2

Construire une séance de yoga

Connaître et pratiquer les grandes familles de postures
Comprendre la construction d'une séance de yoga
Savoir adapter les postures à chaque stade de la grossesse
Soulager certains maux fréquents de grossesses par le yoga.
Les 3 grands axes d'une séance de yoga prénatal :
Créer de l'espace
Force et stabilité
Circulation, mouvement, connexion avec le bébé
Pouvoir inclure un travail de conscience et préparation du périnée dans la pratique du yoga.

Jour 3

Quelles ressources offertes par le yoga pour l'accouchement
Repères anatomiques
repères énergétiques

Savoir proposer des postures et des exercices de respiration aux grossesses à risque (MAP, patientes hospitalisées et alitées, HTA, diabète, sièges.)
Pratique posturale

Savoir se ressourcer par le yoga pour prodiguer des soins de qualité.

Initiation au pranayama (respiration)
Initiation au yoga restoratif

Jour 4

Pouvoir enseigner le yoga
Savoir construire une séance de yoga
Connaître les contre-indications.

Savoir organiser un espace propice à la pratique du yoga. Pouvoir s'adapter avec son environnement.
Pouvoir guider une séance de yoga prénatal. Mise en pratique.

Évaluation et amélioration des pratiques professionnelles

Cas cliniques de synthèse
Adapter une conduite à tenir pratique avec les compétences acquises par le module de formation dans des cas concrets
Savoir s'évaluer pour améliorer sa pratique
Savoir construire une grille d'audit avec des critères mesurables dans ce domaine

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

Pouvoir initier les femmes enceintes au yoga.
Leur transmettre un outil pour mieux vivre les transformations de leur corps au cours de la grossesse.
Favoriser le lien précoce mère-enfant en proposant un moment consacré à l'écoute de soi.
Développer et maintenir la forme physique et psychique jusqu'au terme de la grossesse.
Favoriser une activité physique adaptée aux femmes enceintes.
Connaître et mieux maitriser le souffle.
Améliorer les capacités à se détendre et à se concentrer.
Pouvoir animer des séances de préparation à la naissance en y incluant des exercices corporels adaptés à la future mère.
Savoir guider une relaxation.
Savoir proposer des postures pour soulager les maux de la grossesse et de la parturition.
Pouvoir se ressourcer grâce au yoga en tant que soignant.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES :

Cours magistral et enseignement pratique, vidéoprojecteur, tables de manipulation selon les formations, paperboard… Les documents administratifs et supports de formation sont transmis au préalable par mail : fichier PDF, articles, textes…

ÉVALUATIONS ET ACCOMPAGNEMENT DU STAGIAIRE :

Avant la formation :
un questionnaire est communiqué à l'ensemble des stagiaires afin de faire un état des lieux des connaissances dans le domaine étudié et apprécier les attentes / besoins.

Au cours de la formation :
des évaluations sont mises en place sous forme de quiz, des questions / réponses, cas cliniques...

En fin de formation :
un questionnaire est partagé à l'ensemble des stagiaires pour apprécier les acquis de chacun lors de la formation.

Un groupe WhatsApp dédié à chaque formation permet aux stagiaires d'échanger entre eux, de poser leurs questions et de rester en contact avec le formateur pendant toute la durée de la formation.

Barre de progression de la formation visible pour le stagiaire

ÉVALUATIONS DE L'ORGANISME DE FORMATION :

En fin de formation :
les stagiaires sont invités à nous faire part de leurs avis et commentaires à travers une fiche d'évaluation avec des critères pédagogiques, organisationnels, de satisfaction personnelle, du formateur(s)...
3 mois après la formation :
dans un soucis d'amélioration continue, nous sollicitons les stagiaires à nous faire part de leurs avis et commentaires sur les apports et limites.

Une fiche de présence est présentée en début de chaque demi-journée.
A l'issue de la formation une ATTESTATION DE FORMATION est délivrée au stagiaire ayant participé à l'ensemble de la formation.

Nos formations sont accessibles aux situations de handicap.
Merci de nous contacter pour préciser si vous êtes en situation de handicap et pour connaître l'accessibilité à la formation en fonction de vos besoins.

Fait à Uzès, le 12/09/2026

Coralie BASCOU, responsable de Formations BerlioZ'

formations BERLIOZ'
SIRET : 87818894500017
NDA : 76300454030 DIRECCTE OCCITANIE
8 bis rue Docteur Gardès - 30700 UZES