

## Yoga prénatal

**Formateur(s) :** MC MULLIN Sarah, Sage-femme D.E.

**Lieu et date :** Uzès, 30700 Uzès, En présentiel du jeudi 23 octobre au samedi 25 octobre 2025

**Nombre d'heures de formation :** 24 h sur 3 jour(s) (1 session)

**Pré requis et public visé :** Sages-femmes D.E., Ostéopathes D.O., MKDE, Doulas.

### 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

Initiation au pranayama (respiration)

#### 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

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.

**Proposer des postures et des exercices de respiration aux grossesses à risque: MAP, patientes hospitalisées et alitées, HTA, diabète, sièges.**

Connaitre les postures contre-indiquées pendant la grossesse.

### Jour 3

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.

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

## **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.  
Pouvoir animer des séances de préparation à la naissance en y incluant des exercices corporels adaptés à la future mère.

Education et prévention des troubles pelvi-périnéaux de la femme.

Connaître et mieux maîtriser le souffle.

Améliorer les capacités à se détendre et à se concentrer.

Savoir proposer des postures pour soulager les maux de la grossesse et de la parturition.

Savoir adapter les postures de yoga pour la femme enceinte.

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 quizz, 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.

## 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 30/04/2026

Coralie BASCOU, responsable de Formations BerlioZ'

formations  
**BERLIOZ'**

SIRET 8781889450007  
NDA 76300454030 DIRECCTE OCCITANIE  
8 bis rue Docteur Gardès - 30700 UZES