

FORMATION AU YOGA POSTNATAL

Objectif :

L'**institut Yoga Vie** vous offre une formation spécialisée de Yoga postnatal, en groupe ou en privé, conçue pour vous habilitier à enseigner ce yoga spécifique aux nouvelles mamans avec leur bébé.

Au terme de cette formation, vous recevrez une certification reconnue par la Fédération Francophone de Yoga.

Sommaire du programme de formation :

Anatomie et physiologie

- Changements post accouchement
- Périnée, abdominaux, utérus, bassin, cage thoracique

Asanas et Surya Namaskar

- Séances avec et sans bébé
- Surya Namaskar adapté (dos sensible)

Pranayama et bandhas

- Besoins physiologiques de la nouvelle maman
- Bandhas pour les muscles du périnée et des abdominaux

Yoga et Pilates

- Exercices de Yoga et Pilates avec et sans bébé

Massage pour maman et pour bébé

Relaxation et méditation spécifiques pour les besoins de la nouvelle maman

Admissibilité :

L'**institut Yoga Vie** dispense cette formation aux personnes qui désirent approfondir leurs connaissances, leur compréhension et leurs pratiques du Yoga postnatal ou qui souhaitent enseigner cette approche spécifique.

Coût :

Le coût total de la formation est de 150\$ (frais d'inscription et document de formation inclus).

Un reçu vous sera émis pour fins d'impôt.

Inscription :

L'institut Yoga Vie www.yoga-vie.com / 514-409-4087