

FORMATION AU YOGA PRÉNATAL

Objectif :

L'**institut Yoga Vie** vous offre une formation spécialisée de Yoga prénatal en groupe ou en privé.

Cette formation est conçue pour vous habiliter à enseigner un yoga spécifique qui répond bien aux besoins de la femme enceinte.

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

Sommaire du programme de formation :

Anatomie et physiologie

- Connaissance de base en anatomie et physiologie permettant d'être appliquée à la pratique du yoga prénatal.
- Abdominaux, périnée, bassin, circulation sanguine
- Inconforts, maux et particularités de la grossesse

Asanas et mudras

- Exercices et postures adaptés pour chaque période de la grossesse
- Postures et exercices proscrits, les contre-indications
- Surya Namaskar adapté pour chaque période de la grossesse
- Mudras recommandées

Pranayama et bandhas

- Respirations contrôlées spécifiques en préparation à l'accouchement
- Bandhas spécifiques

Relaxation et méditation

- Techniques de relaxation, de visualisation et de méditation spécifiques pour les besoins de la femme enceinte.

L'accouchement

- Préparation physiologique, mentale et spirituelle
- Respiration consciente lors de l'accouchement
- Préparation face à la douleur, l'auto suggestion

La grossesse au naturel

- Homéopathie, acupuncture, ostéopathie

Admissibilité :

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

Coût :

Le coût total de la formation est de 250\$ (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