

# Yoga pour sages-femmes

## 25A | MODULE 1

### Module de base

Jeudi 20 et vendredi 21 mars 2025, 8h30-17h30

Philosophie et historique • Exercices préparatoires • Postures, relaxation et concentration • Soulager les maux liés à la grossesse et à l'accouchement • Remise en forme dans le post-partum

## 25B | MODULE 2

### Module de progression

Jeudi 12 juin et vendredi 13 juin 2025, 8h30-17h30

Rappel et renforcement du module de base • Pratique du yoga postnatal • Exercices de postures et respiration • Posture des mains • Travail de recherche durant la formation, en groupe et individuel

### Objectifs

Vous acquerez les techniques de yoga à appliquer dans votre pratique professionnelle en préparation à la naissance, lors de vos visites prénatales, en salle d'accouchement et en post-partum.

### Méthodologie/Didactique

Conférence, enseignement frontal, discussion, entretien formateur, exercices pratiques, travail corporel, étude de cas

Prérequis pour le module 2: Yoga pour sages-femmes module 1 (module de base) organisé par la Fédération suisse des sages-femmes.

### Participant-e-s

Sages-femmes

### Intervenant-e-s

Nadia Plagnard, sage-femme exerçant sous propre responsabilité professionnelle et professeure de yoga

### Date, lieu

Module 1: jeudi 20 et vendredi 21 mars 2025, VD, lieu à confirmer

Module 2: jeudi 12 et vendredi 13 juin 2025, Yverdon

### Horaire

8h30-17h30

### Nombre

Minimum 10, maximum 16

### Points-log (par module)

14

### Prix (par module)

Membres: CHF 460.- / Non-membres: CHF 610.-

### Délai d'inscription

3 semaines avant le module

Chaque module est publié de manière individuelle sur e-log, vous pouvez donc vous y inscrire séparément.