

Yoga – stress et dos

23a | Yoga pour gérer son stress

Jeudi 19 mars 2026, 8h30-17h30

Yoga détente anti-stress • Techniques de respiration et de relaxation • Accueil des émotions et sensations • Utilisation des techniques pour soi et les patientes

23b | Yoga pour le dos

Jeudi 30 avril 2026, 8h30-17h30

Techniques d'augmentation de la souplesse • Réduction des douleurs dorsales et soulagement des articulations • Postures spécifiques pour le renforcement et l'étirement de la colonne vertébrale • Techniques de respiration et de relaxation pour favoriser la détente musculaire

Objectifs

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

Méthodologie/Didactique

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

Aucun prérequis pour les 2 modules

Participant-e-s

Sages-femmes, infirmier-ère-s en soins post-partum

Intervenant-e-s

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

Date, lieu

23a | Jeudi 19 mars 2026, Bussigny

23b | Jeudi 30 avril 2026, Bussigny

Horaire

8h30-17h30

Nombre

Minimum 12, maximum 16

Points-log (par module)

7

Prix (par module)

Membres CHF 240.-

Non-membres CHF 350.-

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.