

Yoga pour sages-femmes niveau 1

Module de base

Objectifs

Vous acquerez les outils issus du 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. Vous apprendrez à utiliser les exercices préparatoires, les postures, les respirations, les postures des mains, la relaxation et la concentration. Vous pourrez appliquer ces différentes pratiques indépendamment les unes des autres ou ensemble selon les résultats que vous recherchez.

Contenu

Notions historiques et philosophiques du yoga • Description, explication et pratique du yoga à utiliser comme une boîte à outils selon les besoins de la patiente: exercices préparatoires, postures (asana), respirations (pranayama), postures des mains (mudra), relaxation (yoga nidra) et concentration (dhyana) • Soulager les maux liés à la grossesse, permettre aux femmes d'avoir une pratique corporelle liant leur état mental à leur corps physique, préparer à la naissance, soulager durant l'accouchement et permettre une remise en forme douce dans le post-partum

Méthodologie/Didactique

Exposés et travail postural pratique

Participant-e-s

Sages-femmes

Intervenant-e-s

Nadia Plagnard, sage-femme indépendante et professeure de yoga

Date, lieu

Lundi 22 et mardi 23 janvier 2024,
Bussigny

Horaire

8h30-17h30

Nombre

Minimum 10, maximum 16

Points log

14

Prix

Membres CHF 460.-

Non-membres CHF 610.-

Délai d'inscription

21 décembre 2023