aspazie
Organisme de Développement Professionnel Continu (ODPC)

YOGA POSTNATAL

TONIFICATION, ÉLIMINATION ET DÉTENTE

Durée
2 jours soit 14h de formation
Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, rendez-vous sur notre site www.aspazie.fr

Pré-requis
Sage-femme diplômée d'état

Nature de la formation
Formation en présentiel
Acquisition et développement des connaissances

Tarif
650 €
TVA non applicable.
Art 261-4-4 du CGI
Réduction de 10% pour un financement personnel

Préambule

Les jeunes mères sont bien souvent les grandes oubliées de la période post-accouchement. Oubliées parfois par leur entourage familial ou amical qui se centre beaucoup sur le bébé. Oubliées aussi par elles-mêmes car il faut prendre soin de son bébé et s'adapter à ce grand changement physique et émotionnel. Les nouvelles dispositions réglementaires permettent aux femmes de bénéficier de deux séances postnatales en individuel ou en groupe. Sortir de chez soi, parler, échanger, se confronter aux difficultés des autres mamans, tout en prenant soin de son corps lors des séances de yoga postnatal contribue au mieux-être et permet de lutter contre le sentiment de solitude et de découragement, permet aussi de retrouver sa féminité.

Public concerné

Cette formation s'adresse aux sages femmes qui souhaitent proposer des séances postnatales corporelles aux patientes qu'elles ont suivies en préparation à la naissance et approfondir leurs connaissances dans le domaine de l'activité physique adaptée au post partum. Ce travail corporel peut également s'inscrire dans un programme de rééducation périnéale.

Objectifs et contenu

La spécificité corporelle spécifique du post partum
Fatigue, douleurs dorsales et lombaires, douleur et fragilité périnéale, la douleur post césarienne
La spécificité psychique du post partum
Sentiment de solitude et d'incompétence, culpabilité, baby-blues, dépression postnatale, difficulté à concilier féminité et maternité
Pratique corporelle spécifique dans le post partum
Etirements debout, étirements au sol, torsions et flexions séance spécifique dos et détente (bienfaits et contre-indications)
Le schéma corporel de la jeune accouchée
Protéger son dos, son périnée, travailler ses abdominaux sans danger, retrouver de la tonicité
Séance corporelle
Séance spécifique renforcement périnéal
Séance spécifique drainage-élimination
Séance de relaxation autour de la gestion du sommeil

Travaux de groupe, ateliers pratiques, mise en situation professionnelle, dynamique de groupe

Principes et méthodes pédagogiques

Un questionnaire préformation, à remplir avant la formation est envoyé aux participants. Il permet d'identifier leurs attentes de façon ciblée et d'ajuster si nécessaire.

- Apports théoriques
- Ateliers pratiques
- Support vidéo
- Mise en situation d'animation de séances
- Support pédagogique et bibliographie

Suivi et évaluation des acquis de formation

- Une feuille d'émargement signée par chaque stagiaire ou relevé de connexion pour les formations en distanciel
- Un QCM d'entrée en formation pour certaines thématiques
- Un bilan des compétences acquises est rempli en fin de formation par le formateur ou en auto-évaluation
- Un questionnaire de satisfaction est envoyé à chaque participant depuis notre logiciel Dendreo en fin de formation
- Une attestation de formation ou attestation DPC ainsi qu'un certificat de formation sont remis à chaque participant avec copie à l'employeur ou à l'organisme financeur
- Un questionnaire à froid est envoyé 6 mois après la formation

Formatrices
Béatrice BABY
- Sage-femme diplômée d'état
- DU d'acupuncture
- Enseignante de yoga périnatal
- Yoga thérapeute

Lydie BOCQUEL
- Professeure de yoga
- Yoga thérapeute

Renseignements, devis et inscriptions
contact@aspazie.fr
www.aspazie.fr

06 80 21 74 34

Et pour suivre toute notre actualité, rejoignez-nous sur les réseaux sociaux

Organisme de formation déclaré sous le n° 32.60.04079.60 Direction Régionale du Travail, de l'Emploi et de la Formation Professionnelle des Hauts de France et sous le numéro 1158 à l'ANDPC.