

Cours de YOGA *prénatal*



Le yoga, un outil précieux tout au long de la grossesse et le jour de la naissance de mon enfant ...

Le yoga c'est d'abord un travail postural

A travers un jeu de postures adapté, la future maman abordera sa grossesse avec une meilleure acceptation des modifications physiologiques. Les petits maux de la grossesse s'en verront diminués : douleurs dorso-lombaires, troubles du sommeil, troubles gastro-intestinaux, problèmes de circulation ...

Un travail progressif sur la souplesse et l'ouverture du bassin sera proposé pour une meilleure perception de son corps. La naissance en sera facilitée.

Dans le but de donner à la future maman toutes les clés pour être plus « actrice » le jour J, un certain nombre de postures favorisant la mobilité seront abordées. En étant plus à l'écoute de son corps, la future maman trouvera naturellement la bonne position pour se soulager et faire progresser son bébé.

Le souffle, véhicule de l'énergie

En agissant sur la respiration, en la libérant, en la rendant plus ample, la mère obtient un bien-être favorable à une détente profonde et au bon développement du bébé.

Elle saura l'utiliser le jour J afin de ne pas se laisser emporter par l'intensité des contractions.

L'approche psychologique du yoga

L'interaction « corps-esprit » est pleinement mise en pratique. Les mamans cultivent la confiance en soi, la sérénité et la combativité pour l'accouchement par un entraînement physique et énergétique intense qui ouvre à plus de conscience dans la joie.

Joie d'accompagner ce nouvel être vers la vie, joie de participer à ce mystère du prolongement de la vie.

Le yoga c'est mettre en relation la pensée positive, la joie, le souffle et la posture



7 séances dans le cadre de la préparation à la naissance prise en charge par la sécurité sociale...

Le yoga étant un complément à la préparation classique, chaque séance débutera par une introduction « théorique » à laquelle les futurs pères seront conviés. S'en suivra une séance de yoga prénatal alliant postures, souffle et relaxation. Une dernière séance spécifique avec le futur père sera proposée.

Programme:

Séance 1 : Retour sur les modifications physiologiques de la grossesse. Quand se rendre à la maternité ?

Yoga 1

Séance 2 : Physiologie du travail I

Yoga 2

Séance 3 : Physiologie du travail II

Yoga 3

Séance 4 : Accouchement

Yoga 4

Séance 5 : Préparation à la parentalité/Le séjour à la maternité

Yoga 5

Séance 6 : Préparation à la parentalité/Le retour à la maison

Yoga 6 : Retour sur les postures clés du travail

Séance 7 : Séance avec le futur père

Retour sur le travail et l'accouchement en pratique

Postures avec le futur le père/Massages

NB : pour les futures mamans qui souhaitent allaiter, un cours spécifique est proposé par nos sages-femmes consultantes en lactation.



Informations pratiques :

- **Quand ?** : Tous les lundis matins.
Deux sessions sont proposées : 9h-10h30 et 10h30-12h
- **A partir de quel terme ?** : 28 SA
- **Comment ?** : Prise de rdv au secrétariat de la maternité au 04 95 29 90 39
- **Où ?** : Salle de préparation à la naissance (cf plan ci-dessous)

