



Cours : Volet 1
Formation en Yoga Prénatal (30h)
Professeure : Sabrina Anahi Garcia
Complément aux heures de formation pour atteindre 30 heures

Banque de questions

Nom de l'étudiant : _____
Note obtenue : _____

Questions

1. Qu'est-ce que le svadharma de l'enseignant en yoga périnatal ? **Expliquez également quels sont les principes de base qui s'y ajoutent ainsi que les** quatre prémisses de la périnatalité.
2. Qu'est-ce qu'un accouchement physiologique ?
3. À quelle partie de son cerveau une femme qui accouche devrait-elle se connecter ? Et pourquoi ?
4. Expliquez quelle est la principale hormone du travail de l'accouchement. **Qu'est-ce qu'elle génère et facilite ?**
5. Pourquoi est-il si important de donner confiance aux femmes ? **Quel impact cela a-t-il sur l'avenir de l'humanité ?**

6. Pourquoi les torsions au niveau des lombaires en yoga prénatal sont contre-indiquées ? **Comment pouvons-nous**, en tant qu'enseignants, **adapter les torsions de manière sécuritaire** ?

7. Que signifie la bascule du bassin ? **À quoi cela sert-il** ?

8. **Nous savons qu'en prénatal il est important d'apprendre à détendre le plancher pelvien, mais aussi à le renforcer. Nous suggérons toujours des exercices qui travaillent de manière équilibrée sur ces aspects, par exemple : 50 % de relaxation et 50 % de contraction. Dans un cours de yoga, quelles postures détendent le plancher pelvien et lesquelles l'étirent ? Quelle est la posture star qui possède ces deux aspects et pourquoi** ?

9. Quelle est la position optimale du bébé dans l'utérus ? **Quel type d'asanas** (postures) **permet au bébé d'entrer plus facilement dans cette position** ? Et quelles positions sont à éviter ?

10. Combien de temps une mère pendant la période prénatale peut-elle retenir sa respiration ?

11. **Dans le travail avec les** mouvements intuitifs et la danse énergétique prénatale **que nous avons fait à la fin du volet 1, pourquoi avons-nous réalisé** le symbole de l'infini, le chiffre 8, avec nos mains ?
En considérant les neuf systèmes énergétiques, sur lequel travaillions-nous ?

12. Comment pouvons-nous travailler l'énergie dans un cours de yoga prénatal ?

13. À quoi servent les points réflexes neurolymphatiques (NL) ?

14. **Si nous voulons travailler sur le stress afin de réguler et d'équilibrer l'énergie de la femme enceinte**, sur quel méridien faut-il orienter notre cours ?

15. Qu'est-ce qui facilite le travail des chakras pendant la grossesse ? **Et plus précisément** lors de l'accouchement, qu'est-ce que cela apporte ?

Merci !