



ÉCOLE
PÉRINATALE
YOGA-NATAL

Formation Professorale en Yoga et Doula Périnatale

Brochure **d'informations**



Brochure d'information pédagogique et financière présentée
par le **Studio et L'École Périnatale Yoga-Natal**

Table of Contents

Présentation de l'École Yoga-Natal	03
Présentation générale de la formation	04
Formation en Doula Périnatale	05
Les programmes de formation	06
Conditions et modalités d'apprentissage	13
Avantages, certification et tarifs	15



L'approche YOGA-NATAL



ÉCOLE
PÉRINATALE
YOGA-NATAL

L'approche YOGA-NATAL est une invitation à plonger au cœur de la périnatalité avec une vision holistique et profonde, qui relie les savoirs ancestraux du féminin sacré aux connaissances scientifiques actuelles.

Elle est destinée à toute personne passionnée par la périnatalité — que tu sois future doula, professeur·e de yoga, ou toute autre personne souhaitant accompagner les familles dans ce voyage unique de la maternité.

Au cœur de cette approche se trouve l'équilibre entre le corps, l'esprit et l'énergie. Elle intègre la sagesse millénaire du yoga, l'anatomie émotionnelle, les principes de la médecine naturelle et les approches énergétiques, offrant ainsi un cadre complet et nourrissant pour accompagner les femmes à chaque étape de leur transformation — de la préconception à la période postnatale.

En te formant selon l'approche de L'École YOGA-NATAL, tu apprends à accompagner avec respect, présence et compassion, tout en cultivant ton propre ancrage et ta sensibilité, pour soutenir les femmes et leurs familles dans leur cheminement avec authenticité et sagesse.



Aperçu global de la formation

Vision

Notre vision est de réenchanter la périnatalité en alliant les pratiques ancestrales et les approches modernes par la voie du Yoga afin de transformer l'expérience de la maternité.

Mission

Notre mission est d'offrir un soutien holistique aux femmes et leurs familles afin que les femmes se reconnectent à leur pouvoir naturel, en honorant le caractère sacré de la naissance et en soutenant une transition consciente et harmonieuse vers la parentalité.

Volets Pédagogiques	Nombre d'heures	Modalité d'enseignement	Diplôme obtenu
Volet 1	30 heures d'enseignement réparties dans 18 heures de vidéos + l'ajout de 6 heures de lecture et de travail personnel + 6 heures de création et application en modalité de stage.	8 vidéos à visionner dans un espace sécurisé au sein du site.	Professeur.e de Yoga Prénatal (30H)
Volet 2	(30H) 17 heures de vidéo + l'ajout de 7 heures d'études et de préparation + 6 heures de stage.	8 vidéos à visionner dans un espace sécurisé au sein du site	Professeur.e de Yoga Postnatal (30H)
Volet 1 + 2 + Stages Première partie de la formation terminée. Donne le diplôme de : Professeur.e de Yoga Prénatal et Postnatal (60H)			
Volet 3	(40H) (visionnement de 19h de formation théorique et pratique + 6 heures de stage + 15 heures du travail personnel ajoutées.	7 vidéos théoriques et pratiques à visionner dans un espace sécurisé au sein du site + 3 vidéos extras de pratique, plus le travail personnel et la lecture des documents théoriques annexes à la formation.	Enseignante de Yoga au Féminin sacré (40H)
Volet 1 + 2 + 3 + Stages Deuxième partie de la formation terminée Donne le diplôme de : Professeur.e de Yoga Périnatal (100H)			

Doula Périnatale | Volet 4

Volets Pédagogiques	Nombre d'heures	Modalité d'enseignement	Diplôme obtenu
Volet 1 + 2 + 3 + Stages Deuxième partie de la formation terminée Donne le diplôme de : Professeur.e de Yoga Périnatal (100H) donne l'accès au Volet 4			
Volet 4	Total 200H Doula Périnatale (visionnement de 17 heures de formation théorique et pratique + 20 heures d'étude du manuel et de préparation à l'accompagnement à la naissance + 60 heures de travail personnel avec suivi d'un accompagnement complet (y compris les heures de l'accouchement) + 3 heures de mentorat en ligne, en direct avec la formatrice pour les échanges.	Plus de 645 pages de supports écrits en 4 manuels. 17 vidéos théoriques et pratiques à visionner dans un espace sécurisé au sein du site + annexes et vidéos théoriques extras à la formation.	Doula Périnatale (200H)
Volet 1 + 2 + 3 + 4 Donne le diplôme de : Professeure de Yoga et Doula Périnatale (200H)			
Notez que pour obtenir le titre d'enseignante de Yoga Périnatal (100h) certifiée et de Doula Périnatale (200h), vous devez avoir complété respectivement 100h et 200h de formation, après avoir suivi tous les volets, ainsi que d'avoir complété le stage et les rapports demandés.			



Le programme prénatal (30H)

Volet 1 | L'enseignement du Yoga Prénatal

Module 1 – Philosophie, anatomie et physiologie de la grossesse

Le yoga en relation avec la naissance • Être femme porteuse de la vie • Les prémisses de base • Le début de la vie affective du bébé • Les hormones • Les changements biomécaniques • L'utérus • Les présentations du bébé • Le plancher pelvien • Le bassin • Le piriforme • Caractéristiques de chaque trimestre • Les malaises courants • Les symptômes normaux et anormaux • Les conditions médicales particulières • Les différents suivis de grossesse.

Module 2 – Anatomie et physiologie de l'accouchement

La physiologie de la naissance • Les phases de l'accouchement • Les hormones de l'accouchement • L'accouchement physiologique et la relation avec l'avenir de l'espèce humaine • L'état ocytocique, l'environnement propice à la naissance • La douleur de l'accouchement • Les différents états de la poussée et les particularités entre assistée obstétricale et physiologique • Le paradigme médical et les différentes interventions.

Module 3 – Le yoga prénatal biomécanique

Les bienfaits du yoga prénatal biomécanique pendant la grossesse et l'accouchement • Les postures contre-indiquées et celles à privilégier • L'adaptation des postures selon les différents trimestres • La correction posturale • Les exercices avec le plancher pelvien, le travail postural pour augmenter la conscience de l'espace où passera le bébé à la naissance • Le travail avec le bassin • Les postures qui aident à avoir un bébé bien positionné à la naissance et celles qui seront à éviter • Le travail avec transverse de l'abdomen • Le travail avec le diaphragme respiratoire, la pratique de prânayama prénatal, les différentes respirations prénatales • Les postures qui créent de la place pour le bébé, Sphérodynamique prénatale de base, le travail avec ballon • Le renforcement musculaire • Les étirements • La détente et les connecteurs posturaux.

Module 4 – Le yoga prénatal énergétique

• Les bienfaits de la médecine énergétique pendant la grossesse et l'accouchement • La routine quotidienne de nettoyage énergétique pour la maman • Les points réflexes neuro-lymphatiques et neurovasculaires • Le travail avec les méridiens • Les points de tonification et de sédation de l'énergie • L'énergie des Chakras et la relation avec les différents états de conscience à l'accouchement • Le champ électromagnétique chez la mère et le bébé • Les exercices de travail avec l'harmonisation de l'aura et le vaisseau merveilleux • Les 5 éléments de la nature associée au thème de la naissance, les postures de yoga prénatal liées • Le travail avec les mouvements intuitifs, la danse énergétique prénatale • Techniques de méditation prénatale, le Nidra prénatal • Visualisation et postures pour libérer les peurs liées à l'accouchement

Module 5 – L'enseignement du yoga prénatal

Les formulaires d'introduction, l'éthique et les recommandations • Le rôle et les limites de l'enseignante, revue sur les prémisses de base • Créer un espace d'échange avec les mamans • La construction d'une séance prénatale de base • Les différentes approches pédagogiques : les étapes fondamentales d'une classe • La création d'un cours thématique • Les différences entre le yoga prénatal traditionnel, biomécanique et énergétique • La fermeture d'un cours • L'échange de documents • La création de sessions, ateliers ou cours 1:1 • Notions de l'entrepreneuriat, suggestions, adaptabilités et recommandations.

Le programme postnatal (30H)

Volet 2 | L'enseignement du yoga postnatal

Module 6 – La physiologie de la phase postnatale

Les suites de la grossesse • La transformation du schéma corporel • L'anatomie et physiologie de la maman en période postpartum • Honorer et respecter le post-partum immédiat • La surveillance des complications possibles, savoir quand référer • Les besoins sensoriels du nouveau-né, l'accueil du bébé et le lien avec l'attachement • Les bénéfices de l'allaitement • La création du cerveau maternel • La médecine de plantes à recommander, l'importance de la chaleur et le centrage du centre, le massage de l'utérus • Les bienfaits du yoga postnatal pour la maman, pour son bébé et pour les deux.

Module 7 – Le yoga postnatal pour la maman

Le plan de réhabilitation • Le yoga postnatal post-partum • La tonification du plancher pelvien • Le renforcement du périnée en combinaison avec les bandhas du yoga • Exercices pour refermer la symphyse pubienne et la diastase • Recentrer et refermer le bassin le serrage avec l'écharpe • Structure d'une séance de yoga post-partum pour la maman • Les chakras après l'accouchement • Les propositions de méditations post accouchement pour reconnecter avec le corps, le centre utérus et l'énergie de la douceur • La gymnastique hypopressive et le renforcement des muscles profonds (GAH) • Le yoga postnatal pour la maman • Les postures qui ferment le bassin • Les inversions, obliques et sangle abdominale • La respiration en période postnatal • Suggestions de détente.

Module 8 – Le yoga postnatal pour le bébé

• La préparation du bébé au yoga • Savoir observer le bébé • Soulever et porter le bébé en toute sécurité • Les notions de base du portage • Mouvements pour améliorer la motricité du bébé en relation avec les systèmes respiratoire, nerveux et digestif • Les échauffements, les points d'acupressions, les massages et les exercices énergétiques réflexes • Mudra et mantra pour maman et son bébé • Le travail créatif avec les accessoires • L'utilisation d'instruments de musique adaptés aux bébés.

Module 9 – Le yoga postnatal pour la maman et son bébé

Les échauffements à deux • Les postures au sol • Les balancements et les jeux d'équilibre • Les marches de yoga actives avec bébé • Les postures et les étirements en porte-bébé • La relaxation ensemble : étreinte, résolution et propositions de postures d'apaisement • L'utilisation d'instruments de musique adaptés aux bébés • Suggestions de clôture pour les cours.

Module 10 – L'enseignement du yoga postnatal

Les formulaires de base, l'éthique et les recommandations • Les cercles, les échanges et le support aux mamans et leurs bébés • L'adaptabilité et flexibilité de la pratique • La valise alternative, avoir des ressources et des postures de remplacement bien définies • La correction posturale de la part de l'enseignant, le toucher précis et conscient • La construction d'une séance générale, thématique, ou en mode atelier • Recommandations sur l'heure de pratique • Différences entre les cours présentiels et virtuels.

Le programme au féminin (40H)

Volet 3 | L'enseignement du yoga au féminin sacré

Module 11 – L'essence du féminin sacré

• Les origines du féminin sacré • La relation avec la nature, la guérison et l'invisible • La chasse aux sorcières • La destruction des liens féminins • L'époque moderne et l'imposition patriarcale • Accompagner l'éveil de la femme d'aujourd'hui.

Module 12 – La nature cyclique

Les rites de passage des femmes • Le pouvoir du sang sacré • La grossesse au féminin sacré • Le cycle menstruel • Les 4 phases de la femme et leur sagesse • Harmoniser et reconnecter avec le cycle menstruel • L'alimentation selon le cycle • La prise de conscience des risques d'ignorer son cycle • Reconnaître sa noirceur pour se guérir • Lune, roue de l'année et saisons • Le cercle des lunes et les 8 fêtes sacrées.

Module 13 – L'équilibre de l'énergie féminine

La médecine des femmes, les plantes de base à utiliser • L'équilibre entre le féminin et le masculin sacré • Les archétypes féminins et les treize déesses • Le travail avec des outils de guérison • Les pratiques avec le Yoni et le lien avec la sexualité sacrée.

Module 14 – Guérir les blessures féminines

La base des rituels féminins • Savoir créer, tenir et soutenir l'espace sacré • La création des cercles • La bénédiction de l'utérus • Rituels de lune • La tente rouge • Le rituel Yoni-Steam • Le rituel Blessingway • Gros plan sur le Rituel Rebozo • L'utilisation du tambour et son côté sacré • Les mantras et les chants liés.

Module 15 - Le yoga au féminin sacré

L'essence des postures féminines • Équilibre des polarités yin et yang • Le yoga selon le cycle menstruel • La salutation à la lune • Les postures crone • Les styles dynamiques • Les postures cocooning Shakti, pratiques Yoni Breathing • Le yoga sensoriel et les 5 rythmes • Les massages, les points de accupression, les méridiens et les mudras associés à la féminité • Savoir colorer son propre style de yoga au féminin sacré.

Module 16 – L'enseignement du yoga au féminin sacré

L'ouverture de l'espace sacré • La responsabilité de prendre soin du féminin • Incarner la médecine des femmes • Développer votre couleur à vous • Accompagner, soutenir et tenir les femmes en 1:1, ateliers, cercles, rituels et retraites • Les approches complémentaires.

Le programme de Doula (200H, 300H ou 480H)

Volet 4 | Doula Périnatale

Module 17 – Retour sur anatomie et la physiologie de l'accouchement

Revue générale sur la naissance physiologique • Le paradigme médical actuel, l'accouchement côté médical • Les protocoles hospitaliers, les examens et les suivis médicaux • Les interventions au processus de la naissance • Les interventions, les examens et les soins au nouveau-né • Les accouchements avec situations médicales particuliers • Les maisons de naissance • Les suivis avec sage-femme • Donner naissance à la maison • Études des cas.

Module 18 – Les approches naturelles

Les approches naturelles aux interventions médicales • Les options naturelles de la gestion de la douleur • Révision sur les méthodes pratiques • Les positions à l'accouchement, les techniques avec la participation du partenaire • Les approches corporelles adaptables aux hôpitaux • L'utilisation de l'écharpe en périnatalité dans les cas particuliers (bébé en siège, postérieur en transverse) • Les massages à la femme enceinte.

Module 19 - La doula, positionnement et éthique

Les sages-femmes d'hier et d'aujourd'hui qui inspirent et illuminent le monde • L'Histoire et l'émergence des Doulas à l'ère moderne • Le rôle de la Doula dans l'accompagnement à la naissance • Son éthique, sa posture juste et ses limites • Les pratiques acceptées, les différences selon le territoire • Le travail avec le réseau de base • Pratiques d'ancrage pour la Doula • Pratiques de connexion avec l'intuition • Etude de cas.

Module 20 – La relation d'aide dans l'accompagnement périnatale

La rencontre d'approche • Le lien avec la femme enceinte, la relation avec le couple • Les choix en commun • Les bases en relation d'aide dans l'accompagnement périnatale. • Pratiques d'ancrage pour la Doula
Pratique d'intégration..

Module 21 - Accompagner pendant la période prénatale

Revue sur les notions de physiologie de la grossesse • Accompagner la réflexion autour du projet de naissance • Le dossier prénatal • L'entente des services • Les cours prénataux • La création d'un projet d'accompagnement global • Les plans et les souhaits de naissance. Étude des cas.

Module 22 - Accompagner pendant l'accouchement

L'organisation prévue • La valise de la Doula • Sa posture à la salle d'accouchement • La relation avec l'équipe médicale • L'accompagnement dans les différentes phases de l'accouchement • Le soutien dans les situations difficiles • L'accompagnement en cas des interventions médicales • Étude des cas.

Module 23 - Accompagner pendant la période postnatale

Revue sur la phase postnatale • La physiologie de l'allaitement, gros plan sur les cas particuliers • L'immunité du nouveau-né • Les notions de base du sommeil, le cododo • Rituels post accouchement : le serrage du bassin, rituels du placenta, bébé lotus, Thalasso • Les ressources pour la famille, le service de relevailles. Étude des cas.

Module 24 - L'entrepreneuriat sacrée

Le travail autonome autour de la naissance • Être membre d'une association • Le code d'éthique et l'angle légaux • Les ressources sur le marché, les formations en continue • La formule en dyade • Stratégies pour se faire connaître, la création de contenus • Rejoindre la clientèle • Les possibilités sur le marché du travail en périnatalité.

Tableau des heures Yoga et Doula Périnatale

Calcul des heures :

Formation Yoga et Doula – Diplôme de 480H

Formations	Heures
Volets, 1 2 3 et 4	200 H
Formation en allaitement (option avec Ingrid Bayot)	120 H
Stage (suivi complet + accouchement)	100 H
Mentorat (optionel)	60 H
Total de heures	480 H

Avec ces 480 H, la personne peut devenir **Naturothérapeute par l'intermédiaire de l'ANPQ** et donner des reçus pour ses services.

Calcul des heures :

Formation Yoga et Doula – Diplôme de 300H

Formation	Heures
Volets 1 + 2 + 3 + 4	200H (cours théoriques et pratiques + travail personnel)
Stage	100H (suivi de grossesse + accompagnement à la naissance + suivi postnatal)
Total de Heures :	300 H

Calcul des heures :

Formation Doula NATAL – Diplôme de 200H

Formation	Heures
Volets 1 + 2 + 3 + 4	200H (cours théoriques et pratiques + travail personnel)
Stage de Doula	100H (suivi de grossesse + accompagnement à la naissance + suivi postnatal)
Total de Heures :	200 H

Modalités d'apprentissage

Pour nous, l'intégration en stage est très significative.

C'est un apprentissage essentiel pour obtenir votre accréditation et votre diplôme.

Vous apprendrez à la fois de manière théorique et pratique les thèmes fondamentaux du yoga périnatal.

Nombre d'heures

Les heures sont calculées en fonction du temps d'apprentissage théorique et pratique, ainsi que du temps consacré aux lectures et à la création du stage.

Pour la formation en ligne, elle est virtuelle et enregistrée. Vous pouvez visionner le contenu à votre rythme. Les vidéos à visionner proviennent d'une série de formations en direct, qui ont été éditées et placées dans un espace membre sécurisé sur notre site.

La participation à des webinaires de groupe ou la planification d'une réunion privée en direct avec la formatrice en ligne **est une condition nécessaire pour obtenir la certification** pour la formation en ligne.

Vous devez participer à un webinaire d'une heure pour chaque volet de la formation 1, 2 et 3. Quant au volet 4, vous devez programmer 3 heures de mentorat en direct avec la formatrice, à répartir selon votre emploi du temps.

Le programme de mentorat inclut également la participation en direct aux webinaires avec votre groupe de formation, afin de soutenir et d'accompagner votre apprentissage tout au long du processus. De plus, les échanges via WhatsApp et courriel avec la formatrice font également partie intégrante du programme de mentorat, offrant un soutien supplémentaire et une communication continue.

Stage en enseignement | Formation Yoga Périnatal

Pour compléter le cursus de formation et le nombre d'heures nécessaires à l'obtention du diplôme, vous devrez enseigner **4 cours de yoga périnatal**. Ceux-ci peuvent être en groupe ou en privé. Votre stage devra inclure au moins 3 cours prénataux et un cours de yoga postnatal. L'objectif est de pouvoir échanger avec la clientèle réelle afin de mettre en pratique les connaissances acquises lors des formations des Volets 1 et 2. Vous pouvez choisir de donner un cours en groupe ou en mode privé.

Stage en enseignement du yoga périnatal pour les cours en privé

Pour les cours donnés en privé, vous recevrez un guide pour vous orienter, qui se trouve dans votre espace membre. Nous vous proposons de créer un dossier périnatal pour chaque personne. Le stage inclura également un petit questionnaire sur les malaises courants de la personne, qui servira à vos notes de formation.

Lors de votre stage, n'oubliez pas de faire un suivi et d'accompagner la personne au moins 3 fois. Le premier cours peut durer 1h30, et les suivants 1h00. Notez toutes vos observations en fonction des réponses de la cliente. Écrivez également la progression à travers les différents cours donnés, ainsi que tous les détails importants à bien connaître. Enfin, rédigez votre rapport de stage par courriel (4 pages minimum).

Conditions préalables à la certification

En bref : Lectures à intégrer pour compléter une banque de questions. Enseignement des séances individuelles privées ou de groupe, plus la présentation d'un rapport d'enseignement.

Stage en enseignement du yoga périnatal pour les cours collectifs

La collecte d'informations sera directement effectuée au début de chaque cours, à travers les échanges avec les participants. Vous pouvez également apporter un formulaire imprimé et proposer de le remplir avant le cours. Pensez à noter les informations partagées par les participants que vous jugerez importantes. Notez que votre cours de groupe peut être enregistré vocalement si vous ne souhaitez pas prendre de notes. Cela vous permettra de conserver les informations, que vous pourrez ensuite retranscrire sur papier.

Gardez à l'esprit qu'il est essentiel d'observer la progression et de noter tous les détails pertinents pour rédiger votre rapport de stage.

- Rédigez votre rapport de stage par courriel (4 pages minimum).

Création de votre rapport de stage :

- Décrivez la situation de la personne ou du groupe, en mettant en contexte les informations recueillies (bilan des données) ;
- Décrivez vos séances en détail, en expliquant la pédagogie utilisée (construction d'un cours de yoga périnatal logique) ;
- Présentez vos observations ;
- Concluez en apportant une synthèse.

Un an est accordé pour compléter le stage. Le rapport doit être envoyé par courriel à sabrina@yoga-natal.com.

Conditions préalables à la certification

Stage en Doula Périnatale

Prérequis nécessaires : avoir complété les volets 1, 2, 3 et 4.

- Rédigez votre rapport de stage par courriel (4 pages minimum)

Création de votre rapport de stage :

- **Étape 1** : Avoir complété tous les modules théoriques et pratiques.
- **Étape 2** : Examen : compléter et soumettre une banque de questions
- **Étape 3** : Réaliser un suivi auprès d'une famille. Compléter un suivi de naissance complet (prénatal, assister à l'accouchement, postnatal).
- **Étape 4** : Rédiger un rapport complet sur l'expérience vécue.
- **Étape 5** : Soumettre l'ensemble par e-mail pour évaluation.

Avantages, apprendre de près : Mentorat en ligne (apprendre de manière approfondie).

Vous aurez 12 mois pour compléter votre stage et obtenir votre diplôme. Le rapport doit être envoyé par courriel à sabrina@yoga-natal.com.

Compétences développées par l'applicante

Offrir un accompagnement holistique à la naissance grâce au yoga périnatal. Cette formation vous apporte les ressources et notions essentielles pour créer des activités inspirantes, aidant les femmes à se reconnecter à leur énergie féminine.

Compétences développées :

- Discerner et adapter les postures selon les besoins et chaque trimestre de grossesse.
- Utiliser un large éventail de ressources posturales, biomécaniques et énergétiques pour enrichir les cours.
- Introduire des sujets inspirants qui renforcent la confiance des femmes dans leur capacité naturelle à enfanter et à élever leurs enfants.
- Identifier les cas particuliers et orienter vers un professionnel de santé si nécessaire
- Créer et maintenir des espaces favorisant la communication et le partage.
- Connaître et transmettre les ressources de médecine naturelle ancestrale utiles pendant la grossesse, l'accouchement et le postnatal.
- Animer des ateliers ponctuels en lien avec le yoga périnatal.



Admission

Cette formation peut être suivie par toute personne intéressée par le domaine de la périnatalité, les soins naturels et par l'univers du féminin sacré.

- Veuillez noter que pour être certifiée par Yoga Alliance, vous devez être une professeure de yoga certifiée ou une étudiante en formation.
- Si vous êtes déjà professeure de yoga prénatal et postnatal, vous pouvez vous inscrire aux volets 3 et 4 pour obtenir la spécialisation en Yoga au Féminin Sacré (40h) et en Doula Périnatale (200h).
- Les autres participants, qui ne sont pas professeurs de yoga, tels que les doulas, les professionnels de la santé, les thérapeutes, etc., peuvent suivre cette certification pour travailler avec une clientèle spécifique.

Faculté d'enseignement

Sabrina Anahi Garcia

Professeure de Yoga Périnatal, Doula AQD, Naturopathe en périnatalité accréditée ANPQ

Sabrina Garcia est la fondatrice du studio périnatal Yoga-Natal à Montréal, où elle accompagne les femmes depuis 2017. Passionnée par l'univers périnatal, elle a dédié sa carrière à aider les femmes à vivre pleinement chaque étape de la maternité. Depuis ses débuts en médecine énergétique en 2009, elle a exploré diverses pratiques comme la danse féminine énergétique, la médecine traditionnelle chinoise et le yoga périnatal, avec des formations au Centre Périnatal Tobinatal en Argentine et à Montréal.

Elle est la créatrice de plus de 10 programmes d'accompagnement à la naissance, alliant yoga, approche biomécanique et énergétique. Ces programmes sont conçus pour offrir un soutien global, inspirant et donnant confiance aux femmes tout au long de leur grossesse et après la naissance.

Avec plus de 1500 heures de formation en périnatalité et des certifications internationales, Sabrina propose une approche unique du yoga périnatal, qu'elle appelle le yoga périnatal holistique. Cette méthode intègre des ressources pour nourrir la santé physique et émotionnelle des femmes, tout en célébrant la nature sacrée du féminin.

Son énergie, son dynamisme et sa passion professionnelle font d'elle une source d'inspiration pour toutes celles qui souhaitent se reconnecter à leur corps et à leur pouvoir féminin.



Avantages



Manuels

de la formation pour tous les volets

Manuel complet de la formation (en français) divisé par volets avec toutes les postures (plus de 645 pages)



Accès

à la formation à VIE !

Démarrez en tout moment ! Vous pouvez regarder les vidéos autant de fois que nécessaire.

Ils expliquent et montrent les positions en plus d'expliquer en détail toute la matière.



Suivi personnalisé orientation pour le stage

Rencontres privées avec la formatrice via Zoom si nécessaire.



Possibilité de travailler avec nous

Programme de Affiliation

Rejoindre le réseau Yoga-Natal, c'est gagner en visibilité et en crédibilité tout en restant indépendante, avec un profil mis en valeur sur notre portail dédié pour faciliter le contact avec les familles.

Certification Yoga Alliance
Programme de Formation qui adhère auprès de l'AFMAN – Association Française des Métiers de l'Accompagnement à la Naissance

UN RÉPERTOIRE INTERNATIONAL

Votre participation à notre communauté, qui regroupe toutes les participantes de la formation, est un avantage pour tous. Une fois diplômée, nous vous mettrons également en avant de notre côté !

Certification



Les enseignements sont acceptés en tant que formation en continu par le Yoga Alliance dans le compte RYT 200H.

Formation continue certifiée par la Fédération Internationale de Yoga et par la Fédération Francophone de Yoga.

Formation continue reconnue par l'ANPQ, l'Association des Naturopathes du Québec **Avantage pour les étudiants du Québec** : les heures du diplôme sont valides pour devenir Naturothérapeute à travers l'ANQ et ainsi pouvoir remettre des reçus conformes à vos clients.

Programme de Formation qui adhère auprès de l'Association Québécoise des Doulas (AQD)

Programme de Formation qui adhère auprès de l'AFMAN – **Avantage pour les étudiants de France** : Association Française des Métiers de l'Accompagnement à la Naissance.

VOLET 1 ET 2

ENSEIGNANTE DE YOGA PRÉNATAL ET POSTNATAL
(60H)

895 \$ CAD plus taxes

(environ 613,81 €)

VOLET 3

ENSEIGNANTE DE YOGA AU FÉMININ SACRÉ©
(40H)

550 \$ CAD plus taxes

(environ 377,20 €)

VOLET 1, 2 ET 3

FORMATION PROFESSORALE EN YOGA PÉRINATAL©
(100H)

✨ **1.445 \$ CAD plus taxes** ✨

(environ 853,85 €)

FORMATION EN YOGA ET DOULA PÉRINATALE ✨200H ✨

2.500 \$ CAD plus taxes

(environ 1601,37 €)

