



ÉCOLE
PÉRINATALE
YOGA-NATAL

Formation Professorale en Yoga et Prénatal (30H)

Brochure **d'informations**



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

Table of Contents

Présentation de l'École Yoga-Natal	03
Présentation de la formation	04
Le programme	05
Modalités d'apprentissage	06
Avantages et certification	09



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 reconnecte 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 1 Première partie de la formation terminée. Donne le diplôme de : Professeur.e de Yoga Prénatal (30H)			

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.

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.

Programme de mentorat personnalisé

Afin de soutenir et d'accompagner votre apprentissage tout au long du processus, nous offrons des échanges via WhatsApp et courriel avec la formatrice qui 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 atteindre le nombre d'heures nécessaires à l'obtention du diplôme, vous devrez enseigner 2 cours de yoga périnatal.

Ces cours peuvent être en groupe ou en privé.

L'objectif est d'échanger avec une clientèle réelle afin de mettre en pratique les connaissances acquises lors de la formation.

Vous pouvez choisir de donner vos cours en groupe ou en privé.

Stage en enseignement du yoga périnatal – cours privés

Pour les cours privés, vous recevrez un guide d'orientation disponible 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, qui vous servira pour vos notes de formation.

Le premier cours peut durer 1h30, les suivants 1h00. Notez toutes vos observations en fonction des réponses de la cliente, ainsi que la progression au fil des cours et tous les détails importants à retenir.

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

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 et l'accouchement.
- Animer des ateliers ponctuels en lien avec le yoga prénatal.



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.
- 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) Plus de 200 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'AFMAN – **Avantage pour les étudiants de France** : Association Française des Métiers de l'Accompagnement à la Naissance.

