



Cours : Volet 2  
**Formation en Yoga Postnatal (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. Quelles sont les aptitudes et qualités du cerveau maternel ?
2. Quels sont les besoins sensoriels d'un nouveau-né et comment influencent-ils un cours maman-bébé ?
3. Explique la transformation du schéma corporel après l'accouchement et son importance dans la pratique postnatale.
4. Quels sont les signes d'alerte postnatals qui nécessitent une référence à un professionnel de la santé ?
5. Dans un cours de yoga post-partum, quelles postures sont contre-indiquées dans les 40 jours après l'accouchement et pourquoi ?

6. Pourquoi la chaleur et le centrage sont-ils essentiels en période postnatale ? Donne deux pratiques recommandées.
7. Quels sont les bienfaits du yoga postnatal pour la maman, pour le bébé et pour la dyade ?
8. Décris les étapes principales du plan de réhabilitation postnatale.
9. Explique l'importance de la tonification du plancher pelvien et son lien avec les bandhas, le FIT et la méthode GAH.
10. Quels exercices peuvent aider à refermer la symphyse pubienne ou diminuer une diastase ? Donne deux exemples.
11. Quels sont les deux gestes que l'on peut proposer aux mamans sur leur bébé avant le shavasana dans un cours postnatal ?
12. Quelles sont les règles fondamentales pour soulever et porter un bébé en sécurité dans un cours de yoga ?
13. Quels jeux de connexion avec bébé peuvent être intégrés dans un cours de yoga postnatal ?
14. Quelles postures ou mouvements peuvent être faits en duo (maman–bébé) dans une séance postnatale ?
15. Dans l'enseignement du yoga postnatal, qu'est-ce que la "valise alternative" et pourquoi est-elle indispensable ?

***Merci !***