



Ateliers-cours : Yoga Postnatal

Plan de cours

Objectif Général :

Permettre aux participantes de se rencontrer quotidiennement durant leur congé parental, échanger entre mamans, casser le cercle de la routine et/ou du renfermement en donnant une occasion de sortir avec bébé et une activité maman-bébé simple et ludique. Se réapproprié son propre corps, le remettre en forme et apprendre à gérer son stress et ces émotions.

Méthodologie :

Grace à des postures de yoga simple et accessible ainsi que des petites séries d'exercices guidé par la personne ressource, les mamans remettront en douceur leur corps en mouvement. Aussi nous utiliserons différentes techniques de respiration, de relaxation. De nombreuses astuces et choses pratique en lien avec l'allaitement et la parentalité seront transmises.

Contenu :

1ere partie dédié à la parole : témoignage, questions-réponses, conseils... La 2eme partie fera place aux différentes postures de yoga (exemple : chat, extension, posture debout assise et couché), exercices de conscience du souffle et tonification du périnée... La 3ème partie sera réservé à la relaxation en savasana, vipareeta karani avec ou sans bébé sur soi.

= aucune posture n'est faite avec bébé, mais il reste proche pendant que maman fait ses mouvements et est priorisé en cas de besoin (heure de boire, changement de couche, réconfort etc.)

Objectif de fin de session :

Être plus libre dans les mouvements du quotidien. On observe un regain de vitalité, d'énergie et de force générale. Se sentir plus en confiance en tant que maman et en tant que femme, connaître mieux notre nouveau corps, l'accepter et l'aimer.

Matériel et prérequis :

Aucun prérequis. Amener tout le nécessaire pour bébé : couverture, jouet, couches, repas etc. et une tenue confortable.