# Formation Yoga Femme Enceinte – 20h en présentiel + plateforme PDF

## Kumarila School – Yoga • Pilates • Anatomie en Mouvement

Une formation moderne, précise et sécurisée pour accompagner les femmes enceintes avec professionnalisme.

### Pourquoi une formation prénatale ?

Le grossesse transforme profondément le corps, la respiration, le stress et la posture. Le yoga prénatal n'est pas un yoga "doux" :

- **C'est un accompagnement intelligent, basé sur l'anatomie, la mobilité et la sécurité.**
- **Le but : guider la femme enceinte avec confiance, précision et bienveillance.**

### À l'issue de cette formation, tu seras capable de :

| | |
|---|---|
| Comprendre l'anatomie et la physiologie de la grossesse | Adapter les postures selon chaque trimestre |
| Construire un cours complet, sécurisant et cohérent | Guider la respiration et gérer le stress |
| Accompagner les situations particulières en sécurité | Enseigner avec une méthodologie simple, reproductible et professionnelle |

### Structure de la formation

# 20h en présentiel + plateforme en ligne

**Présentiel (20h)**

anatomie, postures, respiration, pratique, pédagogie, évaluation.

**Plateforme PDF**

supports complets, cours types, postures détaillées, adaptations, scripts respiratoires, QCM.

### Module 1 : Introduction & cadre général

**Contenu :**

- Rôle du yoga prénatal
- Différences vs yoga classique
- Responsabilités légales et pédagogiques de l'enseignant
- Vocabulaire adapté (non anxiogène, bienveillant)
- Les règles de sécurité fondamentales
- Présentation du déroulé global de la formation

**Objectif :** installer une base solide, sécurisante et professionnelle.

### Module 2 : Anatomie et physiologie de la grossesse (4h)

**Ce que tu apprendras :**

- Les 3 trimestres : évolutions hormonales, posturales, biomécaniques
- Comprendre : bassin, périnée, ceinture abdominale, colonne vertébrale, cage thoracique et diaphragme, équilibre et centre de gravité
- Transformations liées à la posture assise prolongée
- Impact de la réserve sur les articulations
- Mobilité et stabilité : le juste équilibre

**Objectif :** Une compréhension claire et fonctionnelle, adaptée à l'enseignement.

### Focus anatomique : Périnée & Respiration

**La plancher pelvien :**

- Anatomie fonctionnelle
- Coordination respiration → périnée
- Activation / relâchement
- Prévention descente d'organes et douleurs
- Contraintes mécaniques pendant la grossesse

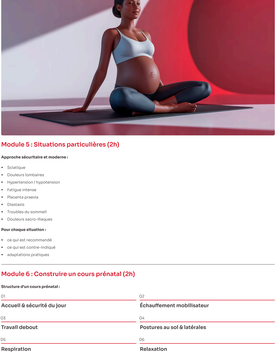
**Respiration & système nerveux :**

- Respiration diaphragmatique, latérale, 360°
- Gestion du stress et du tonus musculaire
- Pranayamas doux / à éviter

### Module 3 : Postures essentielles & adaptations (6h)

**Catégories de postures étudiées :**

- Postures assises
- Postures debout
- Quadrupédie
- Postures latérales
- Postures au sol
- Outils accessoires : briques, bolster, chaise



**Pour chaque posture :**

- **Technique correcte**
- **Indications anatomiques**
- **Adaptations par trimestre**
- **Contre-indications**
- **Thématique possible**
- **Cohérence respiration / intention**
- **Variante pour cours collectifs ou individuels**

### Postures à éviter & erreurs fréquentes

**Selon les trimestres :**

- Compression abdominale
- Inversions instables
- Torsions fermées
- Hyperextensions ou backbends agressifs
- Travail intense du droit abdominal
- Transitions dangereuses (montée/descente rapide)

**Erreurs courantes des professeurs :**

- "Gainage" inutilisé
- Cues non sécurisés
- Rétrocversions forcées
- Postures copiées sur les réseaux sans justification anatomique

**Objectif :** précision + sécurité + cohérence biomécanique

### Module 4 : Respiration, relaxation & préparation à l'accouchement (3h)

**Respiration :**

- Respiration abdominale / thoracique / 360°
- Respiration pour décharger les tensions
- Respiration pour accompagner le travail

**Relaxation :**

- Activation du parasympathique
- Yoga restaurératif adapté
- Scripts de relaxation guidée

**Pranayama adapté :**

✔ Nadi Shodhana doux
✔ Respiration en vague
✔ Brahmari
✖ Kapalabhati – Bhastrika – Rétentions forcées

### Module 5 : Situations particulières (2h)

**Approche sécuritaire et moderne :**

- Sciatique
- Douleurs lombaires
- Hypertension / hypotension
- Fatigue intense
- Placenta praevia
- Diastasis
- Troubles du sommeil
- Douleurs sacro-iliaques

**Pour chaque situation :**

- ce qui est recommandé
- ce qui est contre-indiqué
- adaptations pratiques

### Module 6 : Construire un cours prénatal (2h)

**Structure d'un cours prénatal :**

01 **Accueil & sécurité du jour**

02 **Échauffement mobilisateur**

03 **Travail debout**

04 **Postures au sol & latérales**

05 **Respiration**

06 **Relaxation**

**Méthodologie Kumarila (Flow Intelligent) :**

- Choix d'une intention
- Progression cohérente
- Respiration associée
- Thématique possible : chakra, couleur, état émotionnel
- Variantes selon trimestre

### Module 7 : Post-Partum (1h)

**Contenu :**

- Anatomie post-accouchement
- Travail respiratoire
- Récupération du périnée
- Mobilité et renforcement progressive
- Ce qu'on évite absolument
- Mini-diastasis : quoi faire / quoi éviter

### Module 8 : Pratique complète en présentiel (2h)

**Dans cette séance :**

- Une séance prénatal complète guidée par le formateur
- Travail de verbalisation
- Observation et corrections sécurisées
- Mise en situation pédagogique
- Débriefing personnalisé

### Module 9 : Évaluation & certification (1h)

**Évaluation :**

- Mini-séquence guidée par chaque élève
- QCM final sur la plateforme
- Validation des compétences de sécurité et pédagogie

**Certification :**

→ Attestation de 20h Yoga Prénatal
→ Compatible YACEP si souhaité

### Ce que la plateforme PDF Inclut

**Contenus téléchargeables :**

| | |
|---|---|
| PDF Anatomie & Physiologie grossesse | PDF Périnée & Respiration |
| 25 fiches postures essentielles | Liste rouge / jaune / verte des postures |
| 10 séances clé en main | Adaptations selon situations particulières |
| Scripts de respiration & relaxation | Guide post-partum |
| Modèle de création de cours | QCM final |

### Pour qui est cette formation ?

- Professeurs de yoga
- Professeurs de Pilates
- Coachs sportifs
- Professionnels du bien-être
- Étudiants en formation 200h / 300h
- Toute personne souhaitant accompagner la grossesse en sécurité

**Pas besoin d'expérience prénatale en prénatal.**

### L'approche Kumarila

**Cette formation se distingue par :**

| | |
|---|---|
| Une approche anatomique, précise et fonctionnelle | Une pédagogie moderne |
| Une cohérence posture – respiration – intention | Une capacité d'adaptation immédiate |
| Un langage professionnel, non ésotérique, non mystique | Une méthode claire, simple, reproductible |

**Un yoga prénatal rigoureux, intelligent et profondément humain.**

### Informations pratiques & inscription

- 20h en présentiel
- Accès illimité à la plateforme PDF
- Petits groupes pour un accompagnement personnalisé
- Tarif à définir, sur demande
- Attestation de formation incluse

### Conclusion

# Accompagner une femme enceinte est une responsabilité, un honneur et un engagement.

Cette formation te donnera les connaissances, la confiance et la précision nécessaires pour enseigner en toute sécurité, avec sensibilité et compétence.

Tarif de la Formation 1200€ TTC (paiement de 3 à 10 fois selon conditions)