

# BASES DE GASQUET ET YOGA PRE ET POST NATAL

Le yoga, tel qu'adapté par le Dr de Gasquet depuis les années 1980, donne des réponses biomécaniques, postures et respirations pour améliorer le bien-être en pré et post natal.

La formation résulte de plus de 40 ans de pratique du Dr de Gasquet avec les futurs mamans et jeunes accouchées et s'appuie sur les savoirs traditionnels.

## BASES ET FONDAMENTAUX 2 jours

## YOGA PRE ET POST NATAL 3 jours

### OBJECTIFS

- Intégrer les bases de placement, respiration et mobilisations de la méthode de Gasquet : auto grandissement dans toutes les postures, intégration du périnée comme starter de l'expiration, travail sans hyperpression abdominale.
- Reconnaître et prévenir les erreurs classiques de placement et de respiration et leurs conséquences mécaniques sur le rachis, la ceinture abdominale et le périnée.

Donner des connaissances et des outils aux professionnels de la forme pour

- animer de manière documentée et sécuritaire des cours et ateliers corporels à l'intention des femmes enceintes et jeunes mamans.
- soulager les problèmes mécaniques et fonctionnels de la grossesse et des suites de couches en utilisant les postures de yoga adaptées
- proposer des postures et des respirations adaptées pour améliorer le bien-être de la future maman et de son bébé et lui permettre de récupérer forme et énergie après l'accouchement.

### PROGRAMME

- Les positions de base revisitées selon les principes fondamentaux de Gasquet: assis, quatre pattes, couchés, accroupi, debout. Contrôle par la respiration, utilisation du périnée.
- La mauvaise bascule du bassin et ses conséquences. Apprentissage du placement par allongement du rachis et utilisation du périnée. Utilisation des accessoires de stabilisation.
- La respiration : les erreurs habituelles. Rôle des morphologies. La respiration selon les principes fondamentaux de Gasquet.
- Les abdominaux : architecture de l'enceinte de pression abdominale. Apprentissage du travail sans hyperpression.
- Le périnée : le ressentir, le mobiliser. Rôle des positions, rôle du diaphragme, rôle dans la respiration.

- Postures spécifiques au prénatal
  - Propositions posturales en réponse aux problèmes digestifs et circulatoires, problèmes de sommeil et de fatigue
  - Propositions posturales de détente et dynamisation.
- Postures communes au prénatal et post natal:
  - Propositions posturales en réponse aux problèmes ligamentaires (symphyse, sacro-iliaque, syndrome de Lacome) et douleurs rachidiennes.
  - Apprentissage des gestes quotidiens justes.
- Postures spécifiques au postnatal :
  - Propositions posturales pour éliminer la grossesse et stimuler le drainage (y compris fausses inspirations thoraciques)
  - Gestion des efforts, prévention des hyperpressions abdominales
  - Positions d'allaitement et de portage du bébé à bras
  - Postures pour s'assouplir et se tonifier progressivement le périnée, les abdominaux, les jambes, le dos

**PUBLICS** : Enseignants de yoga et professionnels de la forme

**DURÉE** : 5 jours (35 heures de formation) - présentiel ou distanciel synchrone (zoom) voir convention

**PÉDAGOGIE** : Exercices pratiques au tapis et apports théoriques et informatifs

**MODALITES D'EVALUATION** : Mise en pratique et tests au tapis

**MODALITES DE POSITIONNEMENT**: Entretien

**GROUPE** : 15 participants maximum

**COÛT** : 890 € les 5 jours

**HORAIRES** : 9h30 - 17h30 - jours suivants : 9h - 17h (sauf zoom tous les jours 9h-17h)

**HANDICAP**: Nous sommes sensibilisés à l'accessibilité des formations aux personnes en situation de handicap. Les stages proposés sont tous à base de pratique corporelle au tapis ou sur ballon. Nous consulter afin de vérifier de la faisabilité de la formation