

PROGRAMME

Yoga Prénatal et Cycles féminins 100h

YOGA PRENATAL ET POSTNATAL, CYCLE DE LA FEMME



YOGA du Sud



**Organisme de
formation
certifié Qualiopi et
Yoga Alliance**

Yoga Prénatal, Postnatal & Adaptation du Yoga aux Cycles Féminins

Spécialisation professionnelle – Certification YACEP Yoga Alliance
Organisme certifié Qualiopi

Spécialisation professionnelle 100 heures

Objectifs (Compétences visées)

À l'issue de la formation, la participante sera capable de :

- Concevoir et animer des séances de yoga prénatal adaptées aux trois trimestres .
- Adapter les asanas aux transformations de la grossesse.
- Utiliser le pranayama comme outil d'accompagnement physiologique et émotionnel.
- Intégrer méditation et mudras dans l'accompagnement de la maternité.
- Construire des séances postnatales respectant la récupération hormonale et musculaire.
- Comprendre la physiologie hormonale féminine (axe cerveau-ovaires).
- Adapter la pratique aux différentes phases du cycle menstruel.
- Accompagner la pré-ménopause, la ménopause et la post-ménopause comme étapes naturelles du cycle de vie.
- Ajuster les pratiques en cas de douleurs menstruelles, SPM, endométriose, SOPK ou kystes.
- Structurer une offre professionnelle spécialisée et en présence, hybride ou online.

Contenu détaillé (100h)

Bloc 1 – Yoga Prénatal (environ 65h)

Physiologie de la grossesse

Modifications hormonales (œstrogènes, progestérone, relaxine)

Changements bio mécaniques et posturaux

Adaptations cardiovasculaires et respiratoires

Contraintes ligamentaires et stabilité

YOGA PRENATAL



Outils du yoga appliqués

Asana :

Postures sécurisées par trimestre

Mobilité du bassin

Stabilisation douce

Travail postural et respiratoire

Utilisation des supports

Contre-indications précises

Préparation à l'accouchement

Pranayama :

Respiration consciente

Respiration latéro-costale

Techniques de régulation du stress

Préparation respiratoire à l'accouchement

Méditation :

Visualisations guidées

Relaxation profonde

Travail sur la confiance et l'ancrage

Mudra :

Mudras du périnée

Mudras du féminin

Intégration dans les séquences

Séquençage :

Structuration d'un cours, atelier, programme

Progression pédagogique

Adaptation aux niveaux d'énergie

Bloc 2 – Yoga Postnatal (environ 15h)

Physiologie post-partum
Récupération hormonale
Plancher pelvien
Diastasis abdominal
Fatigue et régulation nerveuse
Impact émotionnel du post-partum
Outils du yoga

Asana :

Réintégration progressive
Renforcement doux
Stabilisation du centre
Travail de posture

Pranayama :

Régulation du système nerveux
Respiration abdominale consciente
Soutien énergétique

Méditation :

Reconnexion corporelle
Gestion émotionnelle
Yoga maman-bébé :
Séances adaptées
Organisation pédagogique
Sécurité

CYCLES FÉMININS



YOGA du Sud



Bloc 3 – Physiologie hormonale & Cycles Féminins (environ 20h)

Physiologie hormonale

Axe hypothalamo-hypophysaire-ovarien

Interaction cerveau–hormones

Impact des œstrogènes et de la progestérone sur :
humeur, cognition, récupération musculaire

Stress et cortisol

Sarcopénie en péri-ménopause et ménopause

Rôle de l'alimentation et des compléments

Importance du sommeil et de la récupération

Adaptation du yoga aux phases du cycle

Phase menstruelle : Asanas restauratives, Yin, Pranayama calmant
Méditation introspective

Phase folliculaire : Séquences progressives. Activation dynamique modérée

Phase ovulatoire : Séquences expansives. Travail d'ouverture et d'énergie.

Phase lutéale : Ralentissement. Régulation. Ancrage

Pré-ménopause, ménopause et post-ménopause

Adaptations proposées : Ajustement de l'intensité. Travail de renforcement contre la sarcopénie. Pranayama régulateur.

Méditation stabilisante. Soutien énergétique

Adaptation aux troubles féminins

Douleurs menstruelles

Syndrome prémenstruel

SOPK

Endométriose

Kystes ovariens

Approche basée sur :

Adaptation des asanas

Gestion du rythme

Choix du pranayama

Régulation du système nerveux

Exercices énergétiques taoïstes pour la femme. Le Tao est abordé comme cadre énergétique complémentaire, en soutien à l'approche anatomique, physiologique et pédagogique.

Public concerné. Cette formation est conçue pour :

- Professeures de yoga (déjà certifiées 200h ou en cours de certification) souhaitant se spécialiser.
- Thérapeutes, professionnelles du sport ou du mouvement.
- Pratiquantes confirmées souhaitant approfondir leur pratique et comprendre l'adaptation du yoga au corps féminin.
- Pratiquantes souhaitant apprendre à adapter le yoga aux femmes enceintes (3 trimestres), ainsi qu'au post-partum et aux cycles féminins.
- Les femmes enceintes ou jeunes mamans qui souhaitent approfondir leur pratique avec un cadre pédagogique structuré et sécurisé, à condition d'avoir une pratique régulière de min 1 an, préalable à la grossesse et l'accord médical si nécessaire.

Pré-requis

Pour accéder à cette spécialisation 100h, il est demandé :

- Avoir au minimum 1 an de pratique régulière de yoga (tous styles confondus), ou une expérience équivalente dans une pratique corporelle (pilates, danse, sport, travail somatique).
- Être en capacité de suivre une formation en ligne en autonomie (ordinateur + connexion internet).
- Disposer d'un compte Gmail pour déposer les exercices sur Google Classroom.
- Être en bonne santé physique et mentale.

Modalités pédagogiques

Formation 100 % en ligne

Accès immédiat aux contenus

Live hebdomadaire de 90 à 120 minutes pendant 3 mois

Exercices pratiques filmés à rendre chaque semaine

Évaluation continue personnalisée et Examen final

Chat Telegram illimité

Lives sur Zoom en petit groupe (replays disponibles)

Exercices via Google Classroom (compte Gmail requis)

Support technique et accompagnement à la digitalisation

Agent IA pédagogique basé sur nos documents

Temporalité

100 heures de formation

3 mois d'accompagnement en live (environ 20h)

12 mois maximum pour valider la formation

Accès aux contenus et au groupe Telegram à vie

Résultats attendus

Visionnage complet de la théorie

Participation aux lives

Remise des exercices pratiques pour évaluation continue

Validation de l'examen final

Délivrance :

Certificat 100h Yoga Prénatal & Cycles Féminins

Heures reconnues Yoga Alliance (YACEP)

Attestation de formation