



Lausanne 2024

Intervenant – Lic. Leda Pilello

Proposition : 9 cours hybrides (en salle et par zoom) de 2.30 heures chacun.

Classe N°1

En ligne

Thème

Anatomie et physiologie de la grossesse et de l'accouchement. La région périnéale, l'articulation de la hanche, le plancher pelvien, les muscles abdominaux, la courbure lombaire, les tensions dans la région dorsale et cervicale, la rétention d'eau.

Introduction à la pratique des exercices, postures et respirations yogiques appliquées à la grossesse et à l'accouchement.

L'accompagnement de la personne enceinte pendant le cours de yoga.

Classe N°2

En ligne

Thème

Introduction à l'accompagnement de la personne enceinte.

La situation particulière de la personne enceinte, l'expérience du changement constant. Changements dans le corps physique, changements émotionnels, changements hormonaux. Situations particulières à considérer.

Concepts de corps brut et subtil (énergétique et mental) et de la respiration comme lien.

Introduction à la pratique des exercices, postures et respirations yogiques appliquées à la grossesse.

Le rôle du professeur de yoga pendant la grossesse : N'envahissez pas l'espace professionnel du médecin ou de la sage-femme. Approche à partir du concept de yoga en tant que discipline complémentaire.



Classe N°3

Présentiel et en ligne

Thème

Concepts généraux :

Différentes propositions organisées selon le trimestre en cours.

Adaptation de la pratique, variantes aux postures et exercices conventionnels.

Propositions spécifiques, changements dans la pratique yogique, remplacement des postures et des exercices.

Contre-indications.

Différentes propositions pour la personne qui pratiquait le yoga auparavant et qui s'approche pour la première fois pendant la grossesse.

Concept de gradualité de la pratique.

Classe N°4

Présentiel et en ligne

Thème

Initiation au travail respiratoire et conscience de son propre corps :

Relaxation et respiration.

Respiration spécifique : prāṇāyāma

Le mental : les visualisations.

Conscience corporelle.

Équilibre.

Devoirs.

Classe N°5

Présentiel et en ligne

Thème

Premier trimestre

Bas du dos : relaxation et étirements lombaires doux.

Région cervicale : mobilisation et relaxation.

Ceinture scapulaire et épaules : mobilisation, compression, étirement et relaxation.

Pieds et chevilles : mobilisation des chevilles, étirement des cou-de-pied, activation de la circulation.

Exercices d'harmonisation.

Exercices contre le mur : travail pour le dos, les hanches et les pieds ; activation de la circulation dans les jambes.



Classe N°6

Présentiel et en ligne

Thème

Deuxième trimestre

Région abdominale : travaux indiqués, contre-indications, soins en général et exercices de tonification abdominale douce.

Postures et exercices de mobilisation pelvienne.

Travail périnéal.

Classe N°7

Présentiel et en ligne

Thème

Troisième trimestre

Le moment de l'expulsion : poussée, contractions, respirations appropriées.

Accouchement respecté, différents types d'accouchements.

Respiration et visualisation pour le pré-travail et l'accouchement.

Relaxation entre les contractions.

Préparation à l'expulsion.

Classe N°8

Présentiel et en ligne

Thème

Troisième trimestre

Post-partum

Mobilisation de la cheville.

Mobilisation des épaules et de la région cervicale.

Postures et exercices de relaxation.

Postures et exercices pour détendre le dos.

Exercices abdominaux doux.

Exercices avec le bébé.