



# Formation à l'enseignement du Yoga Prénatal

*Avec Lara Kohn Thompson et Beth Donnelly Caban*

85 Heures- Yoga Alliance

## PRÉ - REQUIS

Cette formation est ouverte aux professeurs de yoga certifiés 200 heures, dans toutes les traditions.

## OBJECTIFS

- La formation prépare les professeurs de yoga à donner un enseignement spécifique destiné aux femmes enceintes, à toutes les étapes de la grossesse.
- Les enseignants/stagiaires acquièrent une connaissance détaillée des asanas ainsi que des enchaînements adaptés aux changements que traversent les femmes.
- Ils acquièrent également une structure précise pour proposer un enseignement fluide et sûr, qui aide à soulager les inconforts courants, et redonne de l'énergie aux femmes enceintes.

## ENGAGEMENTS

- Participation à tous les cours et ateliers de la formation

## AU PROGRAMME

- Les pratiques telles que le chant, les asanas, le pranayama, la relaxation profonde, la visualisation et la méditation, sont des moyens d'aider efficacement les femmes à s'adapter aux changements physiques, psychiques et émotionnels qui se produisent pendant la grossesse.
- Comment, par la pratique, favoriser la relaxation, la souplesse du corps et de l'esprit.
- Les postures qui soutiennent la grossesse, ainsi que les postures qui ne sont pas recommandées durant cette période, seront aussi l'objet de notre attention.

## INTERVENANTS

Depuis une quinzaine d'années, Lara et Beth dispensent ensemble une formation de yoga prénatal certifiée par la Yoga Alliance.

Leurs pratiques respectives en sciences médicales, en danse, en thérapies manuelles et du mouvement, influencent leur pratique et leur enseignement. Joignez-vous à elles pour une exploration en profondeur de cette dimension particulière du féminin.

Beth interviendra pour une journée en ligne (car, habitant aux Etats Unis, elle n'est pas autorisée à venir en France dans le contexte sanitaire actuel).

Pia Bonnefois, sage femme libéral depuis 40 ans nous rejoindra pour 3 jours.

## PRÉSENTATION DES FORMATRICES



Lara Kohn Thompson, travaille sur le corps et donne des formations en lien avec le mouvement depuis plus de 35 ans. Elle accompagne ses clients et élèves vers une plus grande conscience du corps et de l'être, pour accéder à plus d'aisance, de présence et de liberté.

Sa pratique unique intègre de multiples approches comme le yoga, la danse, le travail autour de la respiration, le pilate, le massage, la thérapie Cranio-sacrée ainsi que sa spécialisation autour du plancher pelvien et du bassin.

Construite sur une carrière de danseuse dans son pays natal, la France, elle approfondit et développe ensuite

aux Etats-Unis son expérience du mouvement et du travail du corps dans une pratique de thérapeute et d'enseignante.

Lara est thérapeute manuelle (massothérapeute agréé et praticienne en craniosacré) professeur de yoga (ERYT - 500 HR), formatrice en périnatalité. Elle est formée et certifiée dans les méthodes A.P.O.R.® (approche posturo-respiratoire) de Bernadette de Gasquet et en A.P.M.® (anatomie pour le mouvement) aux séries "périnée et mouvement" de Blandine Calais-Germain. Ainsi qu'à l'approche Holistic Pelvic Care TM de Tami Kent. Portée par sa pratique personnelle, Lara continue d'offrir des cours collectifs, des formations et des ateliers aux professionnels de la santé et du mouvement.



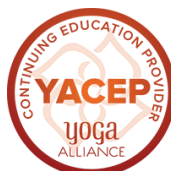
Beth Donnelly Caban est infirmière et professeure de yoga et travaille dans le domaine de la santé depuis plus de vingt ans. Elle enseigne comment se libérer de la dépendance à la technologie, à adopter un mode de vie moins consumériste pour une santé meilleure, pour plus de bien-être, vers la guérison et l'augmentation de la vitalité.

Elle utilise le mouvement, la respiration, la conscience, la relaxation profonde et la méditation comme des outils pour construire et conserver sa force, son endurance, sa sérénité, son équilibre et sa souplesse ainsi que pour gérer le stress, l'anxiété et la dépression.

Beth enseigne le yoga depuis 1997. Elle forme au yoga prénatal et postnatal ainsi que dans le cadre du programme Labor and Birth autour de la naissance à l'institut de Yoga Intégral à New-York.

En tant que formatrice en accouchement, Doula et auxiliaire puéricultrice, Beth été dans la transmission autour de la naissance, des nouveaux nés, des premiers soins, de l'allaitement auprès de plusieurs centaines de familles. Elle accompagné plus de deux cent accouchements.

Elle s'est formée aux côtés de Janet Balakas et Michel Odent à Londres ainsi qu'avec Ina May Gaskin dans le Tennessee.



## LES DATES

Du Samedi 23 Octobre (10h) au Dimanche 31 Octobre 2021 (13h)

## LES HORAIRES

10h-17h (sous réserve de petites modifications dont vous seriez informés avant le début de la formation)

## LIEU

Studio du Paquier – 4 Rue du Paquier- 74000 - Annecy

## TARIFS

Early Bird : 955€ (avant le 23 Juin 2021)

Normal : 995€

Pour vous inscrire ou pour toute question, contacter Maud Dreyer, qui héberge cette formation. Par mail : [yogamaud@gmail.com](mailto:yogamaud@gmail.com) ou par téléphone : 06 61 23 78 21

## CE QUI EST COMPRIS DANS LE COÛT :

- Frais pédagogiques - Tous les cours de la formation.
- Manuel pédagogique constitué par Lara Kohn Thompson et Beth Donnelly Caban.

Afin de demander le bulletin d'inscription, contacter Maud Dreyer, qui héberge cette formation dans son studio à Annecy. Par mail (de préférence) : [yogamaud@gmail.com](mailto:yogamaud@gmail.com) ou par téléphone 06 61 23 78 21 .