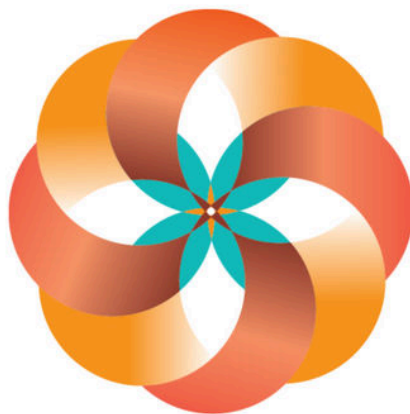


FORMATION 2026

Yoga Doula & Yoga Périnatal

Début de la formation : **Dimanche 01 février 2026**



Ecole
yoga doula[®]
servir la sagesse maternelle

Formation non médicale dispensée par
la fondatrice Gurujagat Ronen & l'équipe enseignante
Avec la participation d'une sage-femme

WWW.YOGA-DOULA.EU

Sommaire

Page 3 : Métier de la Yoga Doula

Page 4 : Formation 2026

Page 5 : Programme de la formation

Page 6 : Rencontres résidentielles

Page 7 : Calendrier de la formation

Page 8 : Certification

Page 9 : Tarifs

Page 10 : Formation avec votre bébé

Page 11 : Marrainage et pratique du yoga

Page 12: Parcours d'inscription

Page 13 : Contact

Page 14 : Témoignages

MÉTIER DE LA YOGA DOULA

La Yoga Doula associe un accompagnement non médical, émotionnel et logistique à une pratique de yoga périnatal pendant :



- La préconception
- La grossesse
- La naissance
- Les 40 jours postpartum
- Les 9 mois de yoga postnatal

La formation Yoga Doula s'inspire de la sagesse orientale-humaniste et du yoga, ainsi que du mouvement contemporain de la "Naissance Active".

POUR QUI ?

- Vous désirez **accompagner la maternité consciente & offrir un soutien non médical** à la mère et sa famille
- Vous souhaitez **proposer des cours de yoga pré & post-natal** pour la mère et le couple
- Vous souhaitez **explorer** votre nature féminine et **développer** votre potentiel **créateur**
- **Vous êtes enceinte** et vous avez envie de **profiter** de ces enseignements pour **optimiser** votre expérience de la maternité

PRÉREQUIS

La formation est ouverte à toutes les personnes qui souhaitent approfondir le chemin de la **maternité consciente**.

Afin de vous familiariser avec la pratique du yoga, il vous est demandé de participer à au moins 2 cours de **kundalini yoga** avant votre inscription.

Devenez Yoga Doula

Formation sur 1 année

Les étudiantes ont la flexibilité de progresser à leur propre rythme et peuvent soumettre leurs devoirs jusqu'à 24 mois après la fin de la formation

275 h de formation



vidéos + quizz en ligne

+



visio-conférences LIVE

+



rencontres résidentielles

+

votre pratique de yoga individuelle & collective

DÉTAILS DES HEURES DE FORMATION

- 4 h de début de formation en visio-conférence (voir p.7)
- 31 h d'enseignements vidéos + des quiz + des pdf ressources sur la plateforme en ligne Teachable
- 34 h de visio-conférences LIVE + Questions / Réponses + Replay (voir p.7)
- 154 h de rencontres résidentielles réparties en 3 modules (voir p. 6 & 7)
- 20 h de supervision par les marraines de l'école
- 32 h de participation à des cours de yoga

PROGRAMME DE LA FORMATION YOGA DOULA & YOGA PERINATAL

SAISON 1

Conception & Grossesse Consciente

- Conception consciente :
 - préparation physique, relationnelle et spirituelle
- Métier de la Yoga Doula :
 - contexte d'émergence
 - cadre de travail
 - cadre éthique
- Communication consciente et écoute active
- Yoga prénatal
 - théorie & pratique
- Anatomie féminine & périnée
- Transformations de grossesse
- Place du co-parent pendant la grossesse
- Rituel : célébration du 120e jour
- Sexualité pendant la grossesse
- Principes ayurvédiques : alimentation & élimination
- Soins du corps et massage en prénatal
- Transmission massage métamorphique
- Rebozo de relaxation
- Ressources

SAISON 2

Accouchement & Naissance

- Anatomie & Physiologie de l'accouchement, enseigné par une SAGE-FEMME
- Besoins d'une femme qui accouche
- Postures d'accouchement
- Communication consciente et écoute active
- Place du co-parent pendant la naissance
- Cadre d'intervention de la Yoga Doula pendant l'accouchement
 - soutien émotionnel, pratique et physique
- Relation avec l'équipe médicale
- Préparation à l'enfantement par le yoga
 - souffle & respiration, mental & méditation, mantra & voix
- Massages & Rebozo pour l'accouchement
- Accueil et soins du nouveau-né
- Rituels
- Ressources

SAISON 3

Révolution bébé : Soutenir le postnatal

- Rôle de la Yoga Doula : l'art de mater la mère
 - Période postnatale vue selon l'Ayurvédā
 - Enjeux des 40 jours post accouchement
 - Soins de la mère en postpartum
 - Bandage du bassin
 - Massage postnatal
 - Rebozo de fermeture
 - Alimentation & recettes adaptées
 - Accompagnement du couple et de la famille
 - Allaitement maternel – notions de base
 - Devenir mère, rester femme
 - Prévention de la dépression postnatale
 - Yoga postnatal maman / bébé
 - théorie & pratique
 - Ressources
- Les notions de base du deuil périnatal seront abordées.

RENCONTRES RÉSIDENTIELLES

Lieu des 3 rencontres résidentielles

L'Arche de Saint-Antoine

34, La Basse Cour

38160 Saint-Antoine-l'Abbaye

<https://www.arche-sta.com/>

Dates des 3 rencontres résidentielles

RENCONTRE 1

Conception &
Grossesse Consciente

14 - 17 février 2026

RENCONTRE 2

Accouchement &
Naissance

10 - 16 août 2026

RENCONTRE 3

Le temps du postpartum
& du postnatal

courant fév 2027

Journée type des 3 rencontres résidentielles

- 06h00 - 7h45 : Sadhana (Pratique matinale de yoga & méditation)
- 08h00 - 09h00 : Petit-déjeuner
- 09h15 - 12h00 : Enseignements + échanges (dont pause)
- 12h15 - 14h00 : Déjeuner
- 14h00 - 17h15 : Enseignements + échanges (dont pause)
- 17h30 - 18h45 : Pratique de Yoga
- 19h00 - 20h00 : Dîner + Seva (vaisselle, nettoyage, rangement)
- 20h15 - 21h30 : Programme du soir (film, cercle de parole)

CALENDRIER DE LA FORMATION

FÉVRIER 2026

Dim 01 Ouverture par Zoom - en ligne
de 13h30 à 17h30

14 - 17 #1 Rencontre résidentielle à l'Arche

MARS

Jeudi 12 Soirée live par Zoom - en ligne

Jeudi 26 Soirée live par Zoom - en ligne

AVRIL

Jeudi 9 Soirée live par Zoom - en ligne

Jeudi 23 Soirée live par Zoom - en ligne

MAI

Jeudi 21 Soirée live par Zoom - en ligne

JUIN

Jeudi 4 Soirée live par Zoom - en ligne

Jeudi 18 Soirée live par Zoom - en ligne

JUILLET

AOÛT

10 - 16 #2 Rencontre résidentielle à l'Arche

SEPTEMBRE

Jeudi 10 Soirée live par Zoom - en ligne

Jeudi 24 Soirée live par Zoom - en ligne

OCTOBRE

Jeudi 8 Soirée live par Zoom - en ligne

Jeudi 22 Soirée live par Zoom - en ligne

NOVEMBRE

Jeudi 5 Soirée live par Zoom - en ligne

Jeudi 19 Soirée live par Zoom - en ligne

DÉCEMBRE

Jeudi 3 Soirée live par Zoom - en ligne

JANVIER 2027

Jeudi 14 Soirée live par Zoom - en ligne

Jeudi 28 Soirée live par Zoom - en ligne

FÉVRIER

Jeudi 11 Soirée live par Zoom - en ligne

à définir #3 Rencontre résidentielle à l'Arche

ANNÉE 2026 - 2027

Votre présence est requise à chaque rencontre en ligne et en présentiel.

Toutefois, si vous êtes dans l'impossibilité de participer à une session en résidentiel, il est possible de la rattraper l'année suivante après validation avec l'équipe formatrice.

- Les personnes souhaitant valider la formation Yoga Doula doivent se référer à ce document
- L'utilisation du titre et logo Yoga Doula est réservé aux personnes diplômées uniquement
- L'obtention du diplôme n'est pas automatique, elle est soumise à l'évaluation de l'équipe

ÊTRE À JOUR :

- Visualiser toutes les vidéos & participer aux rencontres résidentielles
- Réussir tous les quizz à 80% au minimum
- Avoir réglé la formation dans son intégralité
- Accomplir la pratique personnelle de 40 jours donnée à chaque élève pendant la formation par la formatrice (vous aurez les infos en temps voulu).

ACCOMPAGNER :

- Deux femmes dont un couple pendant la grossesse et rédiger un rapport de vos accompagnements
- Une ou plusieurs famille(s) en postnatal (40h au total qui peuvent se répartir) et rédiger un rapport de vos accompagnements
- Une femme pendant son accouchement (*optionnel*) et rédiger un rapport de votre accompagnement

PARTICIPER (EN PRÉSENTIEL OU EN LIGNE*) :

- à au moins 10 cours de yoga Kundalini réguliers
- à au moins 8 cours de yoga prénatal
- à au moins 5 cours de yoga postnatal

ENSEIGNER :

- 8 cours de yoga prénatal
- 5 cours de yoga postnatal

RÉDIGER EN INDIVIDUEL OU EN SOUS-GROUPE :

- 8 cours de yoga prénatal dont 2 séries prénatales à créer vous-même
- 5 cours de yoga postnatal dont 2 séries postnatales à créer vous-même
- 1 proposition de menus (dont snacks) sur 3 jours pour la période postnatale

Si vous avez des questions, nous y répondrons pendant la formation

*Une liste de recommandation de cours en présentiel et en ligne est disponible

À terminer au plus tard dans les 24 mois qui suivent la fin de votre formation.

À envoyer **par mail** à : info@yoga-doula.eu (format PDF) et un **document relié** à :

Yoga Doula – 8 rue de Bourienne, 56910 Carentoir.

TARIFS FINANCEMENT PERSONNEL

EARLY BIRD

400 € DE RÉDUCTION

uniquement
du 21 au 30
novembre 2025

paiement échelonné
en 3, 6, 9 ou 12 fois
sans frais

3350 €

TARIF PLEIN

PAIEMENT COMPTANT

paiement en
une fois

paiement unique
à l'inscription

**BONUS : module
accompagner l'IVG
reçu en cadeau
(valeur 89.50€)**

3750 €

PAIEMENT MENSUALISÉ

paiement
échelonné

paiement échelonné
en 3, 6, 9 ou 12 fois
sans frais

avec ou sans acompte

**mensualité
personnalisée**

Les tarifs présentés inclus les frais administratifs de 90 €.

TARIF ENTREPRISES & ORGANISMES

Nous contacter

FRAIS COMPLÉMENTAIRES

- Frais de séjour (hébergement + repas) à l'Arche de Saint-Antoine (38)
- Coût des cours de yoga à prendre pendant l'année - annuaire des enseignantes de yoga prénatal [ici](#)
- Achat des 2 tomes "Grossesse consciente" : 39€ à commander [ici](#)
- Prendre en compte les frais de séjours de vos accompagnants si vous venez en famille

La formation Yoga Doula & Yoga Périnatal ne dispose pas d'un numéro d'agrément nécessaire pour l'éligibilité CPF.

Cependant, certains organismes/entreprises peuvent financer la formation pour leur employé.e en reconversion.

L'argent ne doit pas être un obstacle, contactez-nous.

Pour le bien-être de la famille, le **lien mère-bébé** devrait être préservé et une séparation prolongée est à éviter. C'est pourquoi, il est possible de participer à la formation avec votre bébé/jeune enfant.



Néanmoins, il est demandé qu'une personne de votre choix vous accompagne afin de vous aider avec l'enfant.

Lors des rencontres résidentielles, prenez en compte les coûts supplémentaires pour vos accompagnants.

> Le marrainage

Les élèves Yoga Doula bénéficient d'un **cercle mensuel de 2 heures d'échanges et de pratiques** avec leurs marraines Yoga Doula qui leur seront attribuées afin de :

- Profiter d'un espace d'intervision (échanges, partages, réponses)
- Bénéficier de soutien et d'écoute
- Profiter de l'expérience des marraines
- Enseigner le yoga périnatal en petits comités et recevoir les feedbacks des marraines

> La pratique personnelle de yoga

Il est demandé aux élèves Yoga Doula de participer à :

- **10 cours de kundalini yoga régulier** (pas prénatal). Il vous appartient de trouver un enseignant en présentiel ou en ligne.
- **8 cours de yoga prénatal** avec une yoga doula certifiée en présentiel ou en ligne.
- **5 cours de yoga postnatal** avec une yoga doula certifiée en présentiel ou en ligne.



Pour s'inscrire à la formation Yoga Doula & Yoga Périnatal

01.

S'informer

- Lire cette brochure en entier
- Préparer les questions éventuelles

02.

Prendre RDV ou contacter

- Réservez votre RDV gratuit et sans engagement

Clic ici

- Contacter l'école par email à info@yoga-doula.eu

- Ou par téléphone au 06.71.80.29.62

Et laissez vous guider !

Nous vous proposerons un entretien téléphonique, gratuit et sans engagement afin de répondre à vos questions.

TEMOIGNAGES

« Cette formation m'a avant tout connectée à moi-même, à mon ressenti et à ma mémoire cellulaire de ma propre naissance. J'ai compris combien la période préconception, prénatale était importante pour la vie de l'être qui va naître. » **Marie**

" Mon cœur déborde de gratitude pour l'enseignement sacré que j'ai reçu !! Je n'aurai jamais assez de mots pour dire combien je vous remercie...
Mon mari découvre plein de choses et c'est beau de voir son regard et sa conscience évoluer. Je pourrais continuer à en parler des heures tellement je suis heureuse ! " **Cécile**

"Cette formation est un véritable cadeau que je me suis offert, en faisant cela, j'ai pris soin de la femme que je suis. En prenant soin de moi je me sens plus à même de partager, de donner aux femmes.

Le mot sororité a pris tout son sens et je suis vraiment profondément touchée par les liens tissés entre les femmes de la formation et plus largement avec la communauté des Yoga Doulas." **Marion**

PLUS DE TÉMOIGNAGES ICI

Formatrice référente et fondatrice
de l'Ecole Yoga Doula
Gurujagat RONEN
+ 33 6 71 80 29 62

8, rue de Bourrienne
56910 CARENTOIR
FRANCE

Pour toutes questions concernant la formation
→ **info@yoga-doula.eu**

À bientôt,

L'équipe enseignante

SAT NAM

WWW.YOGA-DOULA.EU