

PROGRAMME YOGA MATERNITÉ

**Inscription en continu,
je démarre quand je veux**



Programme dispensé par l'école Yoga Doula

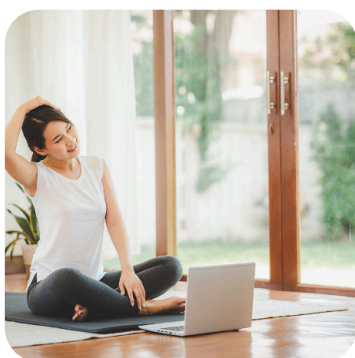
WWW.YOGA-DOULA.EU

BIENVENUE

aucun
pré-requis
nécessaire

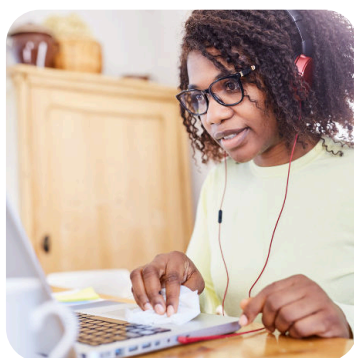
Deviens enseignant.e de yoga prénatal & postnatal

Programme ouvert à tous les professionnels de la périnatalité et toutes les personnes désireuses de proposer des séances de yoga maternité.



Plateforme de vidéos en ligne

A visionner chez vous,
à votre rythme :
enseignements
théoriques et
pratiques
+ ressources PDF
+ quiz



Rencontres en visioconférences

10 rencontres
coaching selon
calendrier via zoom
+ Q/R
+ replay



Rencontres en présentiel

2 week-ends sur Paris
- 1 we yoga prénatal
- 1 we yoga postnatal
non résidentiel / pas
de replay

DÉTAILS DES CHAPITRES

- **Chapitre 1 : Yoga & Ayurveda**

- Notions de base des composantes de la vie. La permanente recherche d'équilibre de vie selon l'Ayurveda.

- **Chapitre 2 : Anatomie féminine**

- INÉDIT ! L'anatomie / physiologie du bassin féminin et les abdominaux présentés par une pédagogie vivante et ludique.

- **Chapitre 3 : Périnée féminin**

- Un enseignement théorique et exercices pratiques + PDF + planches anatomiques afin de transmettre l'anatomie et le fonctionnement du périnée féminin aux futures et nouvelles mères.

- **Chapitre 4 : Yoga Prénatal**

- Quand, pourquoi, comment enseigner le yoga prénatal ? Les spécificités du yoga prénatal kundalini. Peut-on faire des postures inversées pendant la grossesse?
- Postures à éviter après le 1er trimestre.
- Découverte des kriyas pour favoriser la circulation, la digestion, l'ouverture du bassin, renforcer le système nerveux, s'assouplir et se préparer pour l'accouchement.

- **Chapitre 5 : Mantras**

- Les sons, le verbe, les mantras du kundalini yoga, les chants...ses vibrations et l'impacte sur le mental et la fréquence de la future maman et le bébé et tout le long de la vie.

- **Chapitre 6 : Asanas**

- Des vidéos explicatives, des vidéos démonstratives, fiche ressource des photos à pratiquer pendant la grossesse et le postnatal. Pratique de yoga en couple.

- **Chapitre 7 : Pranayama**

- Pourquoi une femme enceinte devrait-elle respirer pour 2 plutôt que manger pour 2 ? Les différentes pratiques du souffle recommandées pendant la grossesse... et celles interdites et pourquoi ? Vidéos théoriques et pratiques.

- **Chapitre 8 : Mudras**

- Quelles sont les positions des doigts et des mains et quel est leurs impacts sur l'unité corps / esprit ?

DÉTAILS DES CHAPITRES

- **Chapitre 9 : Mental & Méditation**

- Êtes-vous consciemment conscient que vous avez une conscience? Le mental est un appareil essentiel pour l'humain, mais il a besoin d'être guidé par la conscience, au risque de devenir confus... La méditation est une technique qui permet de prendre un peu de recul face à ce "mental singe" et de renouer avec un état de calme intérieur.
- Dans ce chapitre apprenez et pratiquez des méditations afin de sentir les effets sur vous-même, afin de les enseigner avec aisance.

- **Chapitre 10 : Relaxation profonde**

- Oh la relaxation profonde! Parmi toutes les pratiques pour la femme enceinte et en postnatale, la relaxation est la reine !

- **Chapitre 11 : Communication céleste**

- Des méditation en mouvement, de la danse de mantras ... à savourer sans limitation. Vous pouvez entrer dans la ronde de la créativité personnelle.

- **Chapitre 12 : Outils pour les enseignants**

- Ce chapitre est essentiel pour vous futur.e enseignant.e de yoga périnatal.
- L'enseignant périnatal que vous allez devenir fait partie d'un système de soutien, d'un réseau d'accompagnement de la mère.
- Aiguiser vos sens d'observation, de discernement pendant les cours de yoga. Apprenez à adapter, personnaliser, encourager ou encore soulager la douleur ou l'inconfort persistant, savoir demander à la mère de consulter un professionnel de la santé périnatal.

- **Chapitre 13 : Yoga Postnatal**

- Bébé est là! La mère est née
- Les cours de yoga postnatal sont des balises pour se remettre en forme physique et maintenir un équilibre social.
- Apprenez à construire un cours progressif pour augmenter le niveau d'énergie de la nouvelle mère.

- **Bonus : philosophie yogique de la femme et de la mère**

- Quelques vidéos et ressources extraites de la formation Yoga Doula pour enrichir votre vision de la maternité.
- Ces vidéos vous donnent un aperçu de nos programmes et formations.
- L'école Yoga Doula crée un pont entre les besoins de la femme moderne et la sagesse millénaire du yoga toujours d'actualité.

VALEUR DU PROGRAMME YOGA MATERNITÉ TARIF PLEIN

Tarif pédagogique : 1011 € TTC
+ Frais administratifs: 30€ TTC

Échelonnement possible des paiements :

347 € x 3 fois

208.20 € x 5 fois

Je m'inscris



FRAIS ANNEXES à votre charge

- Manuel de yoga grossesse consciente : 24 € <https://www.livres.yoga/produit/grossesse-consciente-yoga/> (vous pouvez acheter le livre de théorie Grossesse consciente, ce n'est pas obligatoire pour le programme. L'ensemble des deux tomes à tarif préférentiel [ici](#))
- Frais de séjour (hébergement + repas) pendant les week-ends à Paris
- Coût des cours à suivre : comptez environ 15 €/cours à régler directement aux enseignants
- Coût des cours d'évaluation (2 cours de 2h) : 60 € à régler directement à la Yoga Doula évaluatrice de votre cours

L'école 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.

CALENDRIER 2025 / 2026

CHAQUE 1ER MERCREDI DU MOIS DE 20H À 22H

2025

JANVIER

Mercredi 8 Rencontre Zoom 2h

FEVRIER

Mercredi 5 Rencontre Zoom 2h

MARS

Mercredi 5 Rencontre Zoom 2h

AVRIL

Mercredi 2 Rencontre Zoom 2h

MAI

Mercredi 7 Rencontre Zoom 2h

JUIN

Mercredi 4 Rencontre Zoom 2h

SEPTEMBRE

Mercredi 10* Rencontre Zoom 2h

OCTOBRE

Mercredi 1 Rencontre Zoom 2h

NOVEMBRE

Mercredi 5 Rencontre Zoom 2h

DECEMBRE

Mercredi 3 Rencontre Zoom 2h

*Mercredi 10 Septembre = 2e mercredi du mois

2026

JANVIER

Mercredi 14* Rencontre Zoom 2h

FEVRIER

Mercredi 4 Rencontre Zoom 2h

MARS

Mercredi 4 Rencontre Zoom 2h

AVRIL

Mercredi 1 Rencontre Zoom 2h

MAI

Mercredi 6 Rencontre Zoom 2h

JUIN

Mercredi 3 Rencontre Zoom 2h

JUILLET

Mercredi 1 Rencontre Zoom 2h

SEPTEMBRE

Mercredi 9* Rencontre Zoom 2h

*Mercredi 14 janvier et 9 septembre
= 2e mercredi du mois



WE en présentiel à Paris

Les dates de 2 we en présentiel vous
seront prochainement
communiquées

Comptez 10 rencontres zoom à suivre pour valider les éléments de certification du programme.

Un groupe WhatsApp dédié au programme sera disponible dès votre inscription.

Le lien Zoom pour les rencontres mensuelles sera partagé via ce groupe WhatsApp.

OBTENTION DU CERTIFICAT D'ACCOMPLISSEMENT

- Les personnes souhaitant valider le programme Yoga Maternité doivent se référer à ce document
- L'obtention du certificat n'est pas automatique, elle est soumise à l'évaluation de l'équipe

ETRE À JOUR :

- Visualiser toutes les vidéos
- Participer aux 2 week-ends en présentiel
- Participer à 10 rencontres mensuelles sur Zoom en live
- Valider tous les quiz
- Avoir réglé la formation dans son intégralité

PARTICIPER* À :

POUR LES PERSONNES **SANS** FORMATION DE YOGA INITIALE :

- 10 cours de yoga Kundalini tout public
- 8 cours de yoga prénatal avec une Yoga Doula
- 5 cours de yoga postnatal avec une Yoga Doula

POUR LES PERSONNES **AVEC** UNE FORMATION DE YOGA INITIALE :

- 5 cours de yoga Kundalini tout public
- 5 cours de yoga prénatal avec une Yoga Doula
- 3 cours de yoga postnatal avec une Yoga Doula

POUR LES ENSEIGNANTS DE KUNDALINI YOGA :

- 5 cours de yoga prénatal avec une Yoga Doula
- 3 cours de yoga postnatal avec une Yoga Doula

RÉDIGER & ENSEIGNER (POUR TOUS) :

- 8 cours de yoga prénatal dont 2 auto-crés
- 5 cours de yoga postnatal dont 2 auto-crés

ENSEIGNER POUR ÉVALUATION (POUR TOUS) :

auprès d'une Yoga Doula désignée par l'école

- 1 cours de yoga prénatal avec feedback (+1 recommandé)
- 1 cours de yoga postnatal avec feedback (+1 recommandé)

*Une liste d'enseignantes de Kundalini Yoga et Yoga Doula est disponible sur le site internet de l'école.

Devoirs à terminer au plus tard dans les 18 mois après votre inscription.

Votre dossier de fin de programme sera à envoyer imprimé et relié à l'adresse suivante

Gurujagat Ronen – 8 rue de Bourienne – 56910 Carentoir

+ une copie PDF à info@yoga-doula.eu

Pour votre information, cette fiche d'engagement sera à signer lorsque vous allez compléter votre dossier d'inscription après le paiement.

En m'inscrivant au programme yoga maternité, je prends connaissance et j'accepte les points d'engagements suivants:

- Je suis au courant que l'accès à la plateforme d'enseignements me sera fourni seulement après le paiement effectué et le dossier d'inscription reçu. Je serai informé.e par e-mail de mes accès pour me connecter à la plateforme. (Veillez à vos spams)
- Je m'engage à respecter l'accès strictement personnel de la plateforme d'enseignements vidéos. En aucun cas, je diffuserai mes codes de connexion à une autre personne.
- Je m'engage à régler l'ensemble des coûts : le coût pédagogique du programme + les frais administratifs
- Je m'engage à régler la totalité du programme même en cas d'absence de ma part.
- J'accepte qu'en cas d'annulation pour « cas de force majeure » de ma part, seulement 20% du tarif pédagogique sera remboursé.
- En cas rétractation dans les 14 jours suivant l'achat du programme yoga maternité, je serai remboursé du tarif pédagogique uniquement. Les frais de la plateforme Billetweb et les frais administratifs ne sont pas remboursés.
- En cas de défaut / retard de paiement du programme, l'accès à la plateforme me sera retiré. Merci de vérifier la date d'échéance de la carte bancaire afin d'éviter un défaut de paiement sur la plateforme BilletWeb. Une pénalité de 10% de la mensualité vous sera facturée en cas de défaut / retard de paiement.
- J'ai lu et j'accepte les CGV [ici](#) et les mentions légales [ici](#) de l'Ecole Yoga Doula.
- En cas d'annulation de la part de l'École Yoga Doula, vous serez remboursé.e du montant du tarif pédagogique.
- Dans le cas d'une annulation de la part de l'École Yoga Doula, je ne serai pas remboursé.e des frais liés à mon déplacement ainsi que du coût éventuel de mon séjour.

Pour s'inscrire au Programme Yoga Maternité

01.

**Lire cette brochure
d'informations avec
attention**

02.

Payer ma place

- via le bouton "Je m'inscris"
- paiement sur la plateforme BilletWeb

03.

**Envoyer mon dossier
d'inscription**

- compléter le dossier d'inscription via le lien indiqué dans la confirmation de paiement
- préparer :
 - CV, lettre de motivation
 - éventuels diplômes de yoga

Vous avez des questions ?

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

- Ou par téléphone au
06.71.80.29.62