



**SSK-FORMATION**  
KINÉSITHÉRAPIE

## Programme Formation Yoga & Périnatalité

La formation Yoga & Périnatalité s'adresse aux kinésithérapeutes, ostéopathes, sage-femmes et professeure de yoga qui souhaitent approfondir leur compétence dans l'accompagnement des femmes et principalement, lors de la période périnatale. Pendant 3 jours, nous nous mettrons nous-mêmes en pratique afin de ressentir au mieux les effets du yoga et du massage spécifique, et pouvoir ainsi, transmettre les exercices les plus justes et adaptés à nos patientes.



## Intervenante

Clara BONNEAU  
Kinésithérapeute  
Formatrice  
Professeure de Yoga

Public : Kinésithérapeutes  
Durée : 3 Jours soit 20 heures  
Horaires : 9h00 - 18h  
Prise en charge : FIFPL (sous réserve de validation)

# Yoga & Périnatalité

## Objectifs

Cette formation permettra au thérapeute :

- 1 I Approfondir et Acquérir des connaissances solides sur la grossesse, la biomécanique de l'accouchement et le post partum afin d'accompagner au mieux nos patientes dans cette période
- 2 I Acquérir les bases fondamentales du Yoga et pouvoir les utiliser de manière adaptée aux différentes étapes de la grossesse et du post partum.
- 3 I Comprendre comment le Yoga peut s'inscrire dans un accompagnement féminin, en dehors de la grossesse.
- 4 I Apprendre des techniques de massage spécifiques et adaptées pour chaque trimestre de la grossesse pour réduire les douleurs, améliorer le bien-être et préparer au mieux les futures mamans à l'accouchement.
- 5 I Acquérir les fondements pédagogiques pour animer une séance de yoga périnatal, individuelle ou en groupe

## Moyens pédagogiques et techniques :

Apport théoriques - Travaux pratiques

Un support de formation est remis à chaque stagiaire. La pédagogie est active et participative, alternant des apports théoriques et des phases de mise en pratique.

## Modalités d'évaluation :

Contrôle de connaissances pré-formation et post-formation sous forme de QCM et de questions à réponses courtes

## Projet Pédagogique

### Contexte

La formation Yoga & Périnatalité s'adresse aux kinésithérapeutes, ostéopathes, sage-femmes et professeurs de yoga qui souhaitent approfondir leur compétence dans l'accompagnement des femmes et principalement, lors de la période périnatale. Pendant 3 jours, nous nous mettrons nous-mêmes en pratique afin de ressentir au mieux les effets du yoga et du massage spécifique, et pouvoir ainsi, transmettre les exercices les plus justes et adaptés à nos patientes.

Alternant entre théorie et pratique, nous aborderons l'anatomie, physiologie, biomécanique de la grossesse, de l'accouchement, du post partum mais aussi les dérèglements hormonaux et désagrèments que peuvent traverser les femmes à différentes périodes de leur vie. Vous découvrirez ou approfondirez vos connaissances sur les principes fondamentaux du Yoga et verrez comment utiliser les outils de la respiration et des postures au service des femmes avant, pendant et après l'accouchement. Nous aborderons également le rôle indispensable du partenaire lors de cette période.

A l'issue de cette formation qui vous aura permis d'agréments votre boîte à outils dans l'accompagnement des femmes, vous serez en mesure de leur proposer individuellement des exercices pour compléter votre prise en charge habituelle, mais également d'animer un petit groupe de yoga périnatal. Vous aurez acquis des outils précis, amélioré votre guidage et affiné votre qualité de toucher et de massage.

## Programme Formation Yoga & Périnatalité

### Jour 1 : Grossesse & Accouchement. Les 2 premiers trimestres

#### **8h30-10h30**

##### Introduction

- Présentation groupe et professeur
- Introduction : Plan et déroulé de la formation

Pratique : Session de Yoga : Mise en situation d'un cours de Yoga prénatal (1er, 2ème trimestre de grossesse)

#### **10h45-12h30**

##### Théorie Partie 1 Grossesse & Accouchement :

- Modélisation : place du kinésithérapeute dans la prise en charge prénatale
- Rappels sur les différentes étapes de la grossesse, la biomécanique du bassin et de l'accouchement. Les incidences physiques et émotionnelles chez la femme enceinte.
- La respiration. Comment l'utiliser pendant la grossesse, le jour de l'accouchement. Différentes techniques inspirées du yoga, de la cohérence cardiaque, de la méditation.

En pratique : Guidage sur les différentes pratiques respiratoires adaptées

##### Théorie suite Partie 1 :

- Rappels sur la constipation & les troubles circulatoires
- Rappels sur le périnée et les diaphragmes
- Qu'est-ce que le yoga prénatal, quels sont ses intérêts et bienfaits pendant la grossesse jusqu'au jour de l'accouchement ?
- Notion de guidage

**13h30 -15h30 :**

Reprise en pratique des exercices guidés pour le travail des hanches, du bassin, du rachis...  
Postures de yoga spécifiques pour les deux premiers trimestres. PelviT, périnée  
Préparation en groupe : Mini session guidée sur exos respi - postures trimestre 2 - questions sur la pratique

Massage Thaï : Présentation des origines, fondements et principes.

**15h45-18h :**

Démonstration pratique en position décubitus dorsal et décubitus latéral des techniques de massage thaï adaptées à la femme enceinte. Pratique guidée en binôme. Mobilisation du bassin, travail circulatoire des membres inférieurs, détente globale.

Jour 2 : Le troisième trimestre, le partenaire. La femme en dehors de la grossesse

**8h30-10h30 :**

Session de Yoga : Pratique orientée sur le dernier trimestre de la grossesse. Les positions de détente et d'accouchement, la poussée, la détente du périnée, la gestion des contractions, les étirements, la relaxation

Démo séquence yoga prénatal avec chaise (ou ballon) + démo contre mur

Théorie : Dernier trimestre de grossesse

- Modalités d'un cours de yoga. Notion de guidage
- Les contractions. Le rôle du transverse abdominal
- Intérêts du yoga dans le dernier trimestre de grossesse et le jour de l'accouchement
- Détails sur les positions d'accouchement. Mise en pratique avec le groupe.

**10h45-12h30 :**

La grossesse, l'accouchement : un travail d'équipe !

- Comment le partenaire peut s'inscrire dans l'accompagnement de la grossesse et de l'accouchement ?
- En pratique : séance en binôme pour inclure le partenaire : partner yoga, détente, massage, positions, respiration...
- Notion d'hormone de plaisir

Cas particulier : la présentation en siège  
Précautions, contre-indications

**13h30-15h30 :**

Partie 2 : Accompagnement de la femme en dehors de la grossesse

- Histoire, philosophie, fondements du Yoga
- Les femmes et les hormones. Syndromes douloureux, dérèglements hormonaux... Quels organes et glandes sont mis en jeu ?
- Le Yoga hormonal
- En pratique : Outils du yoga et du massage thaï en fonction des symptômes, phases des cycles et perturbations hormonales.

**15h45-18h :**

Massage thaï. Travail en décubitus latéral et assis : Foie, estomac, diaphragme, utérus.  
Ouverture thoracique.

## Jour 3 : Le post Partum

### **8h30-10h30 :**

PRATIQUE : Session de Yoga orientée sur le travail de la sangle abdominale : exercices respiratoires et postures adaptés au post partum

- Les conséquences physiques, biomécaniques, émotionnelles du post partum : rôle du kinésithérapeute dans l'écoute, la prévention, l'éducation
- Importance de la posture : Retrouver un bon équilibre du bassin, du rachis, des appuis. Equilibre entre force & souplesse. Stabilité & mobilité.
- Importance des abdominaux
- Rappels anatomiques et physiologiques des abdominaux
- Couple diaphragme/Transverse
- L'importance de la respiration. Pratique sur la respi diaphragmatique et l'expiration
- Les sources de pressions

### **10h30-12h30 :**

- Travail en groupe et pratique guidée sur le travail des abdominaux : Pranayamas. Asanas

- Comment mieux éduquer nos patientes ? Quel discours avoir ? Quels exercices inspirés du yoga proposer pour retonifier la sangle abdominale sans générer de pression ?

- Transverse, Grands droits, Obliques.

Cas particuliers : césarienne, diastasis, prolapsus, hypertonie.

### **13h30-17h30 :**

- Importance du périnée
- Rappels anatomiques & physiologiques
- Éducation, prévention, renforcement.
- Couple périnée/transverse.
- Exercices spécifiques lors de séquences de yoga pour stimuler la conscience de son périnée et le tonifier.

PRATIQUE : Révision tes techniques, postures, exercices de yoga, respiration, massage thaï

Questionnaire fin formation

Distribution diplômes

## Références bibliographiques

### Grossesse, Accouchement

1. CALAIS GERMAIN, Blandine. Bouger en accouchant. Edition Désiris, 2009, 176p.
2. DE GASQUET, Bernadette. Accouchement-La méthode De Gasquet. Paris : Edition Marabout, 2009, 155p.
3. GONINET Hélène. L'enfantement, entre puissance, violence et jouissance. Mamaeditions, 2016, 356p.
4. LEE Diane. Baby Belly Pelvic Support. [www.babybellypelvicssupport.com](http://www.babybellypelvicssupport.com)
5. PENSA Sophie. Le guide de la grossesse naturelle. Editions Ambre, 2010, 255p.
6. TAKEDA Kaname, YOSHIKATA Hiromi, IMURA Masumi. Do Squat Exercises With Weight Shift During Pregnancy Improve Postural Control? International Journal of Women's Health and Reproduction Sciences, Vol. 7, No. 1, January 2019, pp 10-16.
7. CAILLE G. Quelle activité physique recommander pour la femme enceinte. Le point de vue du kinésithérapeute. Réalités en gynécologie obstétrique. N° 215. Novembre 2022

### Périnée

1. AGUILERA Efféra. Un périnée heureux, c'est possible ! Edition Le Courrier du Livre, 2018, 297p.
2. AGUILERA Efféra. Rituels de femmes pour découvrir le potentiel du périnée. Edition Le Courrier du Livre, 2015, 147p.
3. FABRE-CLERGUE Chantal. Anatomie simplifiée du périnée féminin. Edition Sauramps Mecial, 2012, 207p.
4. MAURICHON Laure. Sexualité, Maternité, Paroles de femmes. Edition Jauze Robert, 2012,
5. SEEHUSEN Dean A. & RALEIGH Meghan. Antenatal Perineal Massage to Prevent Birth Trauma. Cochrane for Clinicians. American family physician. [www.aafp.org/afp](http://www.aafp.org/afp). Volume 89, Number 5, March 1, 2014, pp 335-337.
6. SHAHOEI Roonak, HASHEMI-NASAB Lila, GADERKHANI Golbahar, et al. The impact of perineal massage during pregnancy on perineal laceration during childbirth and postpartum. Chronic Diseases Journal. Vol. 4, No. 1, Winter & Spring 2016, pp 13-20.

### Yoga, Méditation

1. COUDRON Lionel. La Yoga-Thérapie. Paris : Edition Odile Jacob, 2010, 305p.
2. HANSON Rick & MENDIUS Richard. Le cerveau de Bouddha. Paris : Les Arènes, 2011, 297p. Titre original : Buddha's brain.
3. LONG, Ray. Yoga Anatomie. Paris : La plage, 2015, 240p. Titre de l'édition originale : The Key Muscles of Yoga : Scientific Keys, Volume I.
4. LUREY David, WAGNER Mirjam. Foundations of Vinyasa Yoga. Level I Teacher Training Manual. Personnel edition 2017, 302p.
5. PATANJALI. Yoga Sutras. Traduit du sanscrit et commentaires par Françoise Mazet. Editions Albin Michel, 1991, 218p.
6. POWERS, Sarah. Insight Yoga. Colorado : Shambhala Publications Inc., 2008, 196p.
7. SWENSON David. Ashtanga Yoga. Edition J. Copeland Woodruff, 2008, 263p.
8. TOLLE Eckhart. Le pouvoir du moment présent. Ariane Editions Inc., 2000, 254p.
9. YIENGAR, B.K.S. L'arbre du Yoga. 3ème édition. Paris : 2012 Libella – Buchet/Chastel, 174p. Titre de l'édition originale : The tree of Yoga. 1988
10. YIENGAR, B.K.S. Lumière sur les Yoga Sutra de Patanjali. Patanjali Yoga Pradipika. 2ème édition. Paris : 2012, 390p. Edition originale 1993.
11. Wagner Mirjam. Yin for Life. Nourishing guidance for women in all stages. Edit. Anouk Macchetti. 2021. 179p.
12. Stephens Mark. Yoga Sequencing. Designing transformative yoga classes. Published by North Atlantic Books, Berkeley, California. 2012. 507p.

### Yoga Prénatal, Massage

1. BRUST Harald, dit Asokananda. L'Art du Massage Thaï Traditionnel. Editions Duang

Kamol, 4ème ed 1998, 119p.

2. BYRNE Rebekah, DENNARD Edwin. Effects of Prenatal Yoga on Labor Pain. American Family Physician. Volume 98, Number 1, July 1, 2018, pp 49.
3. DI PIETRO Janet, COSTIGAN Kathleen, NELSON Priscilla, et al. Fetal responses to induced maternal relaxation during pregnancy. NIH Public Access, Author Manuscript, Biol Psychol. 2008 January, pp 11–19.
4. FIELD Tiffany, DIEGO Miguel, MEDINA Lissette, et al. Yoga and massage therapy reduce prenatal depression and prematurity. NIH Public Access, Author Manuscript, J Bodyw Mov Ther, 2012 April, pp 1 :11.
5. HADDAD Bob. Thai Massage & Thai Healing Arts. Practice, Culture and Spirituality. Edit. Nicky Leach & Bob Haddad. 2013. 325p.
6. HOLDEN Selma, MANOR Brad, ZHOU Junhong, et al. Prenatal Yoga for Back Pain, Balance, and Maternal Wellness. Global Advances in Health and Medicine, Volume 8, 2019, pp 1–11.
7. KINSER Patricia, JALLO Nancy, THACKER Leroy, et al. Enhancing Accessibility of Physical Activity During Pregnancy: A Pilot Study on Women’s Experiences with Integrating Yoga Into Group Prenatal Care. Health Services Research and Managerial Epidemiology, Vol. 6, 2019, pp 1-5.
8. KRUEKAEW Janpaphat, KRITCHAROEN Sureeporn. Thai Traditional Midwifery Care. Songklanagarind Journal of Nursing, Volume 38 No. 1 January - March 2018, pp 103-110.
9. LINDA Irma, LUBIS Rismahara, SIREGAR Yusniar. The Effectiveness of Physical Exercise, Prenatal Yoga and Pregnancy Gymnastics in Primigravida on Childbirth Duration. Humanistic Network for Science and Technology, Health Notions, Volume 1 Issue 2, April-June 2017, pp 113-117.
10. STYLES Amanda, LOFTUS Virginia, NICOLSON Susan, et al. Prenatal yoga for young women a mixed methods study of acceptability and benefits. BNC Pregnancy and childbirth, 2019, pp 1-12.

#### Sangle abdominale

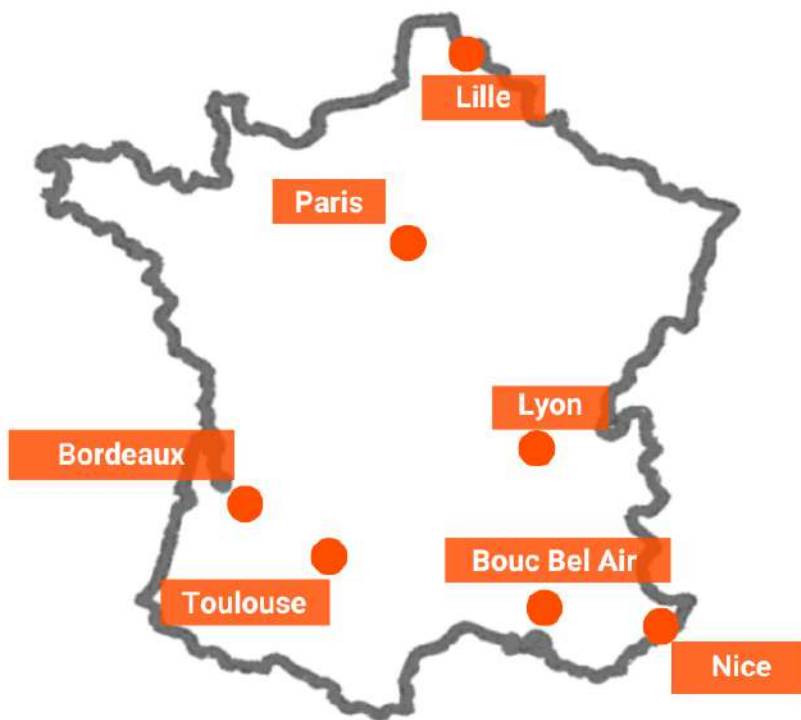
1. BAKKEN SPERSTAD Jorun, KOLBERG TENNFJORD Merete, HILDE Gunvor, et al. Diastasis recti abdominis during pregnancy and 12 months after childbirth: prevalence, risk factors and report of lumbopelvic pain. Sperstad JB, et al. Br J Sports Med 2016, pp 1-6.
2. BENJAMINA Deenika, FRAWLEYB Helena, SHIELDSA Nora, et al. Relationship between diastasis of the rectus abdominismuscle (DRAM) and musculoskeletal dysfunctions, pain and quality of life. Chartered Society of Physiotherapy, Published by Elsevier, 2018, pp 24-34.
3. DE GASQUET, Bernadette. Abdominaux : arrêtez le massacre. Edition Robert Jauze, 2004, 191p.
4. DUVALL E. Sarah. 2020. Core exercise solutions. Coreexercisesolution.com.
5. GONCALVES FERNANDES DA MOTA Patrícia, GIL BRITES ANDRADE PASCOAL Augusto, ANDRADE DINIS CARITA Ana Isabel. Prevalence and risk factors of diastasis recti abdominis from late pregnancy to 6 months postpartum, and relationship with lumbo-pelvic pain. Manual Therapy, published by Elsevier 20, 2015, pp 200-205.
6. GALLIAC ALANBARI Sandrine. Au bonheur du ventre. Edition Robert Jauze, 2009, 135p.
7. KIMMEL Janeth. The align method. Core Breath Posture. www.alignmethod.ca
8. LEE Diane, HODGES Paul W. Behavior of the Linea Alba During a Curl-up Task in Diastasis Rectus Abdominis. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy, vol 46, num 7, July 2016, pp 580-589.
9. THABET Ali, ALSHEHRI Mansour. Efficacy of deep core stability exercise program in postpartum women with diastasis recti abdominis. J Musculoskelet Neuronal Interact 2019, pp 62-68.

“ Depuis plus de 10 ans, SSK Formation a toujours eu à cœur de proposer aux professionnels de la santé des stages de qualité, avec les meilleurs formateurs de la région. Je souhaite que ce stage vous aidera à mettre en pratique un enseignement de haut niveau auprès de vos patients qui exigent l'excellence. À bientôt dans l'un de nos centres, pour continuer à vous accompagner dans nos meilleures formations. ”

« Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin. »

Amicalement,

*Cyril Castaldo*  
Kinésithérapeute, Ostéopathe



Afin de mieux s'adapter aux spécificités de chaque métier, SSK lance de nouvelles entités :



📍 415 Avenue des Chabauds,  
13320, Bouc Bel Air

☎️ 09 72 52 64 04

ABONNEZ-VOUS !



✉️ [lelia@ssk-formation.com](mailto:lelia@ssk-formation.com)

🌐 [www.ssk-formation.com](http://www.ssk-formation.com)

