

Dates des stages

10-11 octobre 2020
7-8 novembre 2020
9-10 janvier 2021
24-27 février 2021

27-28 mars 2021
1er-2 mai 2021
5-6 juin 2021
9-14 juillet 2021

Horaires des we : du samedi 10h au dimanche 16h

Coût de la formation : 1920 € réglables à votre convenance en un chèque, ou 3 chèques de 640 €, ou 5 chèques de 384 €, ou 10 chèques de 192 € : encaissement échelonné entre octobre 2020 et juillet 2021, adhésion à l'association Amplitude : 17 €.

Les femmes enceintes et leurs partenaires sont les bienvenus ponctuellement, dans la mesure de la place disponible.

Prix d'un week-end pour une femme enceinte : 120 €, pour un couple : 180 €

Les stages auront lieu à Mas Coop à Beaumont s/Lèze. Hébergement sur place (environ 20 €/nuitée). Repas partagés avec ce que chacun aura préparé et apporté.

L'engagement est demandé sur l'ensemble de la formation.

Il s'agit là d'un véritable cheminement nécessitant une implication sincère, avec soi-même et avec le groupe.

En cas d'absence à un week-end imposée par les circonstances, nous étudierons ensemble les modalités de rattrapage possibles.

Du point de vue financier, une fois l'engagement pris, il n'y aura pas de remboursement sauf cas de force majeure.

Inscription, renseignements :

milaluma@free.fr / 06 68 12 56 01

FORMATION EN YOGA MATERNITE

2020-2021

animée par
Michèle
Lavedan



Une formation certifiante qui s'adresse aux professeur(e)s de yoga et sage-femmes désireux(ses) de soutenir les femmes enceintes pendant leur grossesse avec une approche en yoga totalement adaptée.

Celle-ci accompagne l'état de grossesse et procure aux femmes des outils de premier ordre pour vivre leur accouchement en conscience, en étant à la fois actives et capables de lâcher-prise pour accueillir et coopérer avec la force de la Nature à l'œuvre en elles.

La formation aura lieu sous forme de stages résidentiels, dans les environs de Toulouse.

Les 10-11 octobre, un premier week-end de présentation et « d'entrée en matière », ouvert à tous, vous permettra de goûter à cette formation et à son ambiance, de faire connaissance avec l'animatrice, et de décider si vous voulez vous y engager.

Michèle Lavedan

J'enseigne de yoga depuis 1982. Riche de quatre merveilleux accouchements physiologiques, j'ai commencé à animer des cours pour femmes enceintes après la naissance de mon premier enfant en 1986 et continue à le faire aujourd'hui.

J'ai milité dans plusieurs associations pour que ces moments extraordinaires de la grossesse et de la mise au monde soient reconnus dans leur importance et leur magie, que leur physiologie soit respectée, que les choix et ressentis des parents soient entendus.

J'ai suivi de 2003 à 2005 à Lyon la première promotion de l'école EVE yoga-maternité avec Martine Texier et Yves Mangeart, à laquelle j'ai collaboré plus tard en tant que formatrice, en 2015 et 2016 pour une promotion dans le Sud-Ouest.

Je ne souhaite pas ouvrir une Ecole de plus, mais l'école EVE ne fonctionnant plus dans notre région, je veux partager avec celles et ceux qui le souhaiteront une vision et une approche positives et enthousiastes de la grossesse, de l'accouchement, de la maternité, mettant en valeur les formidables outils que le yoga peut apporter.

Aperçu du programme

La formation s'articulera autour des grands thèmes suivants :

- la respiration et ses différentes dimensions
- le bassin et sa mobilité
- le périnée : intimité de la femme, porte de l'accouchement
- la douleur/intensité
- le lâcher-prise, l'acceptation
- la détermination, la force de l'intention
- l'enracinement, la confiance
- la colonne vertébrale : alignement, fluidité, centrage
- l'instinct et l'animalité
- la relaxation et la visualisation
- l'apport du son, l'ouverture de la voix
- la méditation
- l'énergie des saisons, des cinq éléments, de la Nature
- les différents plans de l'énergie humaine à partir des chakras
- l'aspect initiatique de l'accouchement
- le rôle et la place du (de la) partenaire
- la période post-natale : retrouver et tonifier son corps, trouver un nouvel équilibre en soi, dans la famille, dans la société

L'enseignement passera avant tout par la pratique et le partage d'expérience, pour éclairer la théorie et la rendre vivante !

Un travail personnel sera demandé et soumis à validation : réflexion sur un thème, élaboration et guidage de pratiques, questionnement sur la résonance en soi-même des sujets traités, développements écrits sur une question donnée... dans une ambiance de partage et d'enrichissement mutuel !

Les personnes ayant parcouru l'ensemble de la formation et satisfait au travail personnel demandé recevront un certificat de fin de formation.