

Dates des stages

	16 avril 2023
11-12-13 novembre 2022	14 mai 2023
8 janvier 2023	18 juin 2023
18-19-20 février 2023	13-16 juillet 2023

Horaires : 9h (premier jour) - 17h30 (dernier jour)

Coût de la formation (7 stages, 14 jours) : 1600 € :
300 € pour le stage de novembre, et 1300 € pour les
stages suivants, réglables à votre convenance en un ou
plusieurs chèques dont l'encaissement sera échelonné
entre novembre 2022 et juillet 2023 ;
adhésion à l'association Amplitude : 17 €.

Les femmes enceintes et leurs partenaires sont les
bienvenu.e.s dans la mesure de la place disponible.
Prix d'un dimanche pour une femme enceinte : 70 €,
pour un couple : 120 €

*Les stages auront lieu à Rieumes, oasis de Poul'art.
Hébergement sur place et table d'hôtes pour les stages de 3
et 4 jours. Prix et organisation à préciser.*

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

2022-2023

animée par
Michèle
Lavedan

Cette formation s'adresse aux professeur.e.s de
yoga et professionnel.le.s de la naissance 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 à Rieumes, à 30km au sud
de Toulouse.

Michèle Lavedan

J'enseigne le yoga depuis 1982, dans la région lilloise d'abord, puis dans la région bordelaise, et depuis 1994 dans la région toulousaine. Depuis 2010 j'enseigne également le yoga du son.

Je donne des soins individuels : massage, reiki, sonothérapie, rebozo, femmes enceintes.

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 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 de grands thèmes :

- 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.