

AYAM  
École de  
(trans)formation  
par l'intelligence  
collective



# Ashtanga Vinyasa & Grossesse

## POST- FORMATION

réservée aux enseignants de Yoga

**Tout ce que vous ne pouvez plus ignorer en accueillant une femme enceinte en cours !**

Deux jours complets de formation en intelligence collective, pour tout savoir sur la façon d'adapter la 1ère série d'ashtanga ou n'importe quelle posture de yoga dynamique à une femme enceinte en fonction de l'avancée de sa grossesse.



## Par qui ?

Une formation, suivant les principes de transmission par l'Intelligence Collective développés par Ayam, pensée et animée par :

### Vanessa Brouillet

Formatrice d'enseignants,  
Facilitatrice en Intelligence Collective

### Julie Larini

Ostéopathe,  
Enseignante d'ashtanga de yoga pré et post natal,  
Praticienne en haptonomie périnatale

### Emilie Pascal

Enseignante d'ashtanga,  
de yoga pré et post natal (Formation de Gasquet),  
de yoga auprès d'enfants et d'adolescents (RYE)  
Praticienne en massage femmes enceintes

Un module de formation de 2 jours, prémisses d'une formation complète sur le Yoga et la maternité qui verra le jour fin 2021.

Les enseignants de yoga souffrent parfois sans même le savoir d'une connaissance trop approximative sur la grossesse. Hors la pratique d'un yoga dynamique durant les 3 trimestres de la grossesse est tout à fait appropriée voire même recommandée quand on sait quelles sont les précautions à prendre et les indications à donner à une élève enceinte. Venez apprendre tout ce que vous n'avez jamais osé demander sur le sujet !

Et accueillez les femmes enceintes en toute sécurité dans vos cours, parmi les autres élèves.

## Ce que va vous apporter la formation :

- Pratiquer vous même la 1ère série d'ashtanga avec toutes les modifications nécessaires à la femme enceinte.
- Etudier les postures en détail pour savoir quelles modifications proposer à la femme enceinte suivant le trimestre de la grossesse.
- Comprendre les grands enjeux anatomiques, psychologiques et pédagogiques de la grossesse.
- Approcher des techniques de yin yoga spécifiques à la maternité, utiles pour créer un cours de fin de grossesse.

## Prochaine session

Jeu. 1er et Vend. 2  
Juillet 2021 - 9h 17h -  
à Peypin (13)  
en ligne via ZOOM si besoin

## Inscriptions

Après entretien téléphonique  
Vanessa Brouillet 06 18 03 02 65  
Dossier d'inscription à renvoyer à  
ayam.trans.formation@gmail.com

## Tarif de lancement

250€ TTC (208€ HT)  
au lieu de 500€ TTC  
Réglable à l'inscription