

## Yoga périnatal : yoga et massage thaï dans la prise en charge périnatale

### OBJECTIF DE LA FORMATION :

- Définir le rôle du kinésithérapeute dans la prise en charge des femmes enceintes : les incidences physiques, biomécaniques, mentales et émotionnelles de la grossesse, de l'accouchement et du post-partum.
- Définir le rôle du partenaire lors de ces périodes.
- Découvrir le yoga et le massage thaï adaptés à la périnatalité.
- Comprendre l'importance de la respiration dans la relaxation, la gestion des contractions, la poussée, la tonification de la sangle abdominale ...

### PUBLIC CONCERNÉ :

Masseurs-Kinésithérapeutes DE, ostéopathes, sages-femmes, professeurs de yoga.

### PRÉ-REQUIS NÉCESSAIRES POUR SUIVRE LA FORMATION :

Posséder le diplôme du public concerné.

### MODALITÉS D'ACCÈS / D'INSCRIPTION À LA FORMATION :

À partir de notre site par l'envoi d'un dossier d'inscription validé après la réception du règlement et du Contrat de formation signé.

### MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE LA FORMATION :

Approche pédagogique active basée sur des techniques pratiques et des cas cliniques.

### TEMPS DE FORMATION :

3 jours – 7 heures par jour. Total = 21 heures.

### FORMATRICE POUR KINÉ FORMATIONS :

Clara BONNEAU – Kinésithérapeute, périnéologie, périnatalité, professeur de yoga, massage thaï.

#### KINÉ FORMATIONS

8 rue Baron Quinart

08000 CHARLEVILLE-MÉZIÈRES

Tél. : 01 42 22 63 50

[www.kine-formations.com](http://www.kine-formations.com)

Déclaration activité : 21 08 00367 08

## Contenu de la formation

### Jour 1 :

#### Grossesse et accouchement. Les deux premiers trimestres

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

###### 1 - Introduction

- Présentation du groupe et du professeur
- Introduction : plan et déroulé de la formation

2 - Pratique - session de yoga : mise en situation d'un cours de yoga prénatal (1er, 2ème trimestre de grossesse).

**10h30** : Break de 15 minutes.

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

###### 3 - Théorie, partie 1 - grossesse et accouchement

- Modélisation : place du kinésithérapeute dans la prise en charge périnatale.
- 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.

4 - En pratique : guidage sur les différentes pratiques respiratoires adaptées.

5 - Théorie suite partie 1 :

- Rappels sur la constipation et 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 ?

**12h30** : Pause déjeuner d'une heure.

##### **13h30 - 15h30 :**

6 - Reprise en pratique des exercices guidés pour le travail des hanches, du bassin, du rachis ... Postures de yoga spécifiques pour les deux premiers trimestres.

7 - Massage thaï : présentation des origines, fondements et principes.

**15h30** : Break de 15 minutes.

##### **15h45 - 18h00 :**

8 - 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 :**

1 - 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.

2 - Théorie : dernier trimestre de grossesse

- 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.

**10h30** : Break de 15 minutes.

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

3 - 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 du plaisir.

**12h30** : Pause déjeuner d'une heure.

#### **13h30 - 15h30 :**

4 - Cas particulier : la présentation en siège

5 - Précautions, contre-indications

6 - 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 ?
- En pratique : outils du yoga et du massage thaï en fonctions des symptômes, phases des cycles et perturbations hormonales.
- La Yoga Hormone Thérapie.

**15h30** : Break de 15 minutes.

#### **15h45 - 18h00 :**

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

## Jour 3 :

### Le post Partum

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

- 1 - Session de yoga orientée sur le travail de la sangle abdominale : exercices respiratoires et postures adaptés au post partum.
- 2 - Les conséquences physiques, biomécaniques, émotionnelles du post partum : rôle du kinésithérapeute dans l'écoute, la prévention, l'éducation.
- 3 - Importance de la posture : retrouver un bon équilibre du bassin, du rachis, des appuis. Équilibre entre force et souplesse. Stabilité et mobilité.
- 4 - Importance des abdominaux :
  - Rappels anatomiques et physiologiques des abdominaux
  - Couple diaphragme/transverse
  - L'importance de la respiration
  - Les sources de pressions

#### **10h30 :** Break de 15 minutes.

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

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

#### **12h30 :** Pause déjeuner d'une heure.

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

- 6 - Importance du périnée :
  - Rappels anatomiques et physiologiques
  - Éducation, prévention, renforcement
  - Couple périnée/transverse
  - Exercices spécifiques lors de séquences de yoga pour stimuler la conscience de son périnée et le tonifier.
- 7 - Révision des techniques, postures, exercices de yoga, respiration, massage thaï.

#### **BIBLIOGRAPHIE :**

##### **Grossesse, Accouchement :**

1. CALAIS GERMAIN, Blandine. Bouger en accouchant. Édition Désiris, 2009, 176 p.
2. DE GASQUET, Bernadette. *Accouchement - La méthode De Gasquet*. Paris : Édition Marabout, 2009, 155 p.
3. GONINET Hélène. L'enfantement, entre puissance, violence et jouissance. Mamaeditions, 2016, 356 p.
4. LEE Diane. *Baby Belly Pelvic Support*. [www.babybellypelvicupport.com](http://www.babybellypelvicupport.com)
5. PENSA Sophie. *Le guide de la grossesse naturelle*. Éditions Ambre, 2010, 255 p.
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.

## Périnée :

1. AGUILERA Efféra. *Un périnée heureux, c'est possible !* Édition Le Courrier du Livre, 2018, 297 p.
2. AGUILERA Efféra. *Rituels de femmes pour découvrir le potentiel du périnée.* Édition Le Courrier du Livre, 2015, 147 p.
3. FABRE-CLERGUE Chantal. *Anatomie simplifiée du périnée féminin.* Édition Sauramps Mecial, 2012, 207 p.
4. MAURICHON Laure. *Sexualité, Maternité, Paroles de femmes.* Édition 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 : Édition Odile Jacob, 2010, 305 p.
2. HANSON Rick & MENDIUS Richard. *Le cerveau de Bouddha.* Paris : Les Arènes, 2011, 297 p. 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, 302 p.
5. PATANJALI. *Yoga Sutras.* Traduit du sanscrit et commentaires par Françoise Mazet. Éditions Albin Michel, 1991, 218 p.
6. POWERS, Sarah. *Insight Yoga.* Colorado : Shambhala Publications Inc., 2008, 196 p.
7. SWENSON David. *Ashtanga Yoga.* Édition J. Copeland Woodruff, 2008, 263 p.
8. TOLLE Eckhart. *Le pouvoir du moment présent.* Ariane Éditions Inc., 2000, 254 p.
9. YIENGAR, B.K.S. *L'arbre du Yoga.* 3ème édition. Paris : 2012 Libella – Buchet/Chastel, 174 p. 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, 390 p. Édition originale 1993.
11. Wagner Mirjam. *Yin for Life. Nourishing guidance for women in all stages.* Edit. Anouk Macchetti. 2021. 179p.
11. 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 Thai Traditionnel.* Éditions Duang Kamol, 4ème ed 1998, 119 p.
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. 325 p.
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, 191 p.
4. DUVALL E. Sarah. 2020. *Core exercise solutions.* <https://www.coreexercisesolutions.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.* Édition Robert Jauze, 2009, 135 p.
7. KIMMEL Janeth. *The align method. Core Breath Posture.* [www.alignmethod.ca](http://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.

## Autres :

1. DUFOUR Michel. *Anatomie de l'appareil locomoteur. Tome 1. Membre inférieur.* Édition Elsevier Masson, 2015, 552 p.
2. DUFOUR Michel. *Anatomie de l'appareil locomoteur. Tome 3. Tête et Tronc.* Édition Elsevier Masson, 2017, 552 p.
3. O'HARE David. 2017. *La Cohérence Cardiaque.* [www.coherenceinfo.com](http://www.coherenceinfo.com)

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- **Méthode participative - interrogative** : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des grilles pré-formation.

- **Méthode expérientielle** : méthode pédagogique centrée sur l'apprenant qui consiste à lui apporter de nouvelles connaissances.

- **Méthode expositive** : la formatrice donne son cours théorique, lors de la partie cognitive.

- **Méthode démonstrative** : la formatrice fait une démonstration pratique sur un modèle anatomique, devant les participants lors des TP.

- **Méthode active** : les stagiaires reproduisent les techniques par binôme.

- Fourniture des supports de cours de la formation
- Vidéos anatomiques
- Vidéo-projecteur
- Tables de massage
- Mise en pratique des techniques.

## SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

1) Questionnaire pré-formation

2) Évaluation à chaud : la formatrice remettra à chacun des stagiaires une fiche d'évaluation de formation en fin de stage, qui lui sera restituée. Elle permettra à la formatrice de valider ou non les acquis des stagiaires. Une attestation de fin de formation sera remise aux stagiaires.

**NOUS VOUS REMERCIONS POUR VOTRE CONFIANCE**

Pour aller plus loin, [rendez-vous sur notre site](#)

