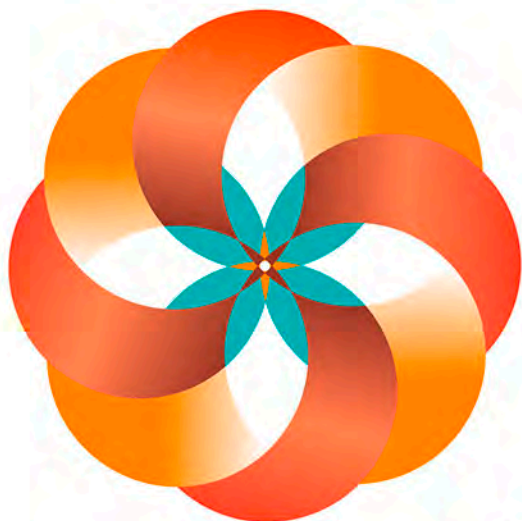


École de Kundalini Yoga-Doula
Yoga Périnatal & Yoga-Doula

Formation 2018-2019



yoga doula®
serving mother's wisdom



www.yoga-doula.eu

*21 jours - 200 heures
40 heures de pratique*

*Formation résidentielle
à Château Anand (86)*

Formation 2018-2019 :

Module 1 : du 12 au 18 juillet 2018

Module 2 : du 18 au 24 octobre 2018

Module 3 : du 21 au 27 février 2019

La formation vous permettra de :

- ② **Épanouir** votre vie de femme, explorer votre **potentiel maternel**
- ② Devenir **Yoga-Doula**, 1001 manières de **servir la mère** et le père pendant la grossesse, l'accouchement, les 6 semaines postnatales avec **la sagesse du Yoga et de l'Ayurvédā**
- ② **Pratiquer le yoga prénatal et les postures d'accouchement** avec les femmes enceintes et les couples
- ② Préparer les futurs parents, avec **des outils de communication ludiques**, afin que chacun trouve sa place avec aisance
- ② **Accompagner la relation de couple** à travers les transformations du devenir parents
- ② Animer des cours de yoga **maman-bébé** et autres rencontres de soutien **postnatal**

Les femmes enceintes avec ou sans leur compagnon peuvent participer « à la carte ».

Demandez le dossier d'information & d'inscription
www.yoga-doula.eu

info@yoga-doula.eu

“ Entre le 120^{ème} jour de grossesse et le 40^{ème} jour après la naissance, la totalité du caractère et les valeurs de l'enfant sont construites. ”

www.yoga-doula.eu

Formation Yoga Périnatal & Yoga-Doula

Training in English and French

Une formation intemporelle, selon la **tradition Yogique et l'Humanologie**.
Un **chemin initiatique** d'actualité pour les femmes et mères d'aujourd'hui

Une formation pour en finir avec le mythe de l'accouchement-souffrance, et redonner aux mères confiance et re-connexion à **leur capacité naturelle à accoucher avec puissance et dignité**

La **Yoga-Doula** offre un **soutien** non-médical et un accompagnement global basé sur la pratique du **Yoga adapté à la maternité**. Postures, souffle, relaxation et **méditation** pour gagner en **souplesse, force et conscience**

La **Yoga-Doula** propose une **présence affective** et pratique pour le **bien-être** de la mère et de la famille pendant la grossesse, l'accouchement et les 6 semaines qui suivent la naissance

Le soutien de la **Yoga-Doula** est non-médical et ne remplace pas le suivi et la présence d'un professionnel auprès de la future mère

La Formation Yoga Périnatal & Yoga-Doula est fondée sur l'enseignement authentique de Yogi Bhajan, maître de Kundalini Yoga et d'Humanologie, art de vie inspiré de l'Ayurveda. La formation crée un pont Orient-Occident avec les travaux contemporains de F.Leboyer, M.Odent, Ina-May Gaskin...



yoga doula[®]
serving mother's wisdom



Supported by
www.satnam.eu

www.yoga-doula.eu