

FORMATION YOGA DOULA & YOGA PÉRINATAL

2022 - 2023

Début de la formation : Dimanche 3 avril 2022



yoga doula
serving mother's wisdom

Formation non médicale dispensée par
la fondatrice Gurujagat Ronen &
les enseignantes EricAmrit Rivolier et Siri Amrit Khalsa
Avec la participation d'une sage-femme

SOMMAIRE

Page 3 : Métier de la Yoga Doula

Page 4 : Formation 2022 - 2023

Page 5 : Thèmes abordés

Page 6 : Rencontres résidentielles

Page 7 : Calendrier de la formation

Page 8 : Récapitulatif des dates

Page 9 : Certification

Page 10 : Tarifs

Page 11 : Frais annexes

Page 12 : Formation avec votre bébé

Page 13 : Contact

Pages 14 - 15 : Témoignages

Venez nous rencontrer lors des soirées d'informations
"Les mercredis Yoga Doula"

Chaque mercredi du 5 janvier au 23 mars 2022
à 20h sur Zoom

Pour recevoir le lien, envoyez un mail à :

gjkassistant@gmail.com

MÉTIER DE LA YOGA DOULA

La Yoga Doula offre un accompagnement *non médical* ainsi qu'un soutien émotionnel et pratique à la mère & sa famille pendant :



- La préconception
- La grossesse
- La naissance
- Les 40 jours postpartum
- Les 9 mois de yoga postnatal

La formation Yoga Doula s'inspire de la sagesse orientale-humaniste & du yoga, ainsi que du mouvement contemporain de la "Naissance Active".

POUR QUI ?

- Vous êtes une femme ou un homme désirant **accompagner la maternité & offrir un soutien non médical** à la mère & sa famille
- Vous souhaitez **proposer des cours de yoga pré & post-natal** pour la mère et le couple
- Vous souhaitez vous **réconcilier** avec votre nature **féminine & explorer** votre potentiel **maternel**
- **Vous êtes enceinte** et vous avez envie de **profiter** de ces enseignements pour **optimiser** votre expérience de la maternité

PRÉREQUIS

Avoir pratiqué 2 cours de Kundalini yoga
pour se familiariser avec la pratique

DEVENEZ YOGA DOULA

Un parcours sur 12 mois comprenant



Environ 1 heure de vidéos par semaine chez vous + quiz en ligne

+



2 heures de Zoom Questions/Réponses Le jeudi tous les 15 jours 20h - 22h

+



1 rencontre résidentielle par saison de formation

+ votre pratique de yoga individuelle & collective

EN RÉSUMÉ

- 1 journée Zoom d'ouverture - Dimanche 3 avril 2022 de 9h à 19h
- Plus de 165 vidéos d'enseignements + quiz en ligne
- 17 réunions Zoom Questions/Réponses (voir p. 7 & 8) le jeudi 20h - 22h, tous les 15 jours
- 3 rencontres résidentielles (voir p. 6)
- 1 journée Zoom de clôture - Dimanche 19 mars 2023 de 9h à 19h
- Devoirs liés à la certification (voir p. 9)

THÈMES ABORDÉS

SAISON 1

Conception & Grossesse Conscientes

- Préparation de la conception
- Métier de la Yoga Doula
- Yoga prénatal
- Périnée féminin
- Transformations des 3 trimestres de grossesse
- Célébration du 120^e jour de conception
- Grossesse & sexualité
- Alimentation & élimination (*notions de base*)
- Soins du corps
- Place du partenaire pendant la grossesse
- Cadre de travail de la Yoga Doula & cadre éthique
- Films éducatifs

SAISON 2

Accouchement & Naissance

- Accouchement : changement de paradigme
- Conditions optimales pour un accouchement actif
- Postures d'accouchement
- Massages (*notions de base*)
- Accueil du nouveau-né
- Communication consciente
- Place du partenaire
- Rôle non médical de la Yoga Doula pendant l'accouchement
- Soutien émotionnel
- Soutien pratique
- Films éducatifs
- **+ de thèmes abordés**
avec la sage-femme,
lors de la semaine résidentielle

SAISON 3

Révolution bébé : Soutenir le postnatal

- Postnatal vu par l'Ayurveda
- Enjeux de la période postnatale des 40 jours
- Prévention de la dépression postnatale
- Rôle de la Yoga Doula postnatale
- Alimentation & recettes adaptées
- Soins du corps en postnatal
- Outils de communication bienveillante
- Massages (*notions de base*)
- Allaitement maternel & sa mise en route
- Devenir mère, rester femme
- Deuil périnatal
- 1 film éducatif

YOGA PÉRINATAL (PRÉ & POST-NATAL)

Asana (postures)
Pranayama (souffle)
Méditation / Visualisation
Relaxation

La théorie & la pratique du yoga sont abordées dans chacune des saisons de la formation

INFORMATIONS PRATIQUES

Lieu des 3 rencontres résidentielles



L'Arche de Saint-Antoine (38)

34, La Basse Cour

38160 Saint-Antoine-l'Abbaye

<https://www.arche-sta.com/>

Dates des 3 rencontres résidentielles

SAISON 1

**Conception &
Grossesse Conscientes**

6 - 8 mai 2022

SAISON 2

**Accouchement &
Naissance**

31 oct - 6 nov 2022

SAISON 3

**Révolution bébé :
Soutenir le postnatal**

3 - 5 mars 2023

Journée type des 3 rencontres résidentielles

- 06h30 - 08h00 : Sadhana (Yoga & Méditation)
- 08h00 - 09h00 : Petit-déjeuner
- 09h00 - 12h00 : Enseignements + échanges (avec pause)
- 12h00 - 14h00 : Déjeuner
- 14h00 - 17h00 : Enseignements + échanges (avec pause)
- 17h15 - 18h30 : Pratique de Yoga + relaxation
- 19h00 - 20h00 : Dîner + Seva (vaisselle)
- 20h15 - 21h30 : Programme du soir (film, massage)

CALENDRIER DE LA FORMATION

2022



● Journée d'ouverture 9h - 19h
Dimanche 3 avril 2022

● Zoom Q/R 20h - 22h
Le jeudi tous les 15 jours

■ Rencontres résidentielles

● Journée de clôture 9h - 19h
Dimanche 19 mars 2023

■ Réunion annuelle Yoga Doulas
Résidentiel ou ligne - Lieu à définir
(Participation optionnelle)

2023



■ Saison 1

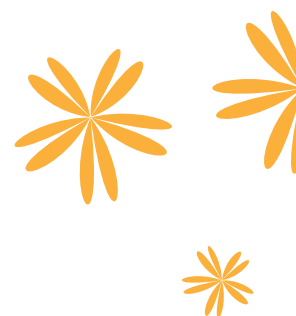
■ Saison 2

■ Saison 3

Votre participation

- Journée d'ouverture Dimanche 03/04/22 de 9h à 19h
- Environ 1 heure de vidéos par semaine chez vous
- Quiz en ligne
- 17 réunions Zoom Questions/Réponses
Le jeudi 20h - 22h, tous les 15 jours
- Journée de clôture Dimanche 19/03/23 de 9h à 19h

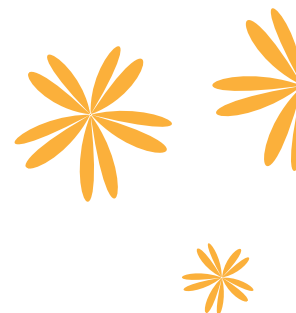
- Cours de yoga avec l'enseignant de votre choix (voir page 9)
- Autres devoirs liés à la certification (voir page 9)
- Réunion annuelle Yoga Doulas 25 - 27 novembre 2022
Résidentiel ou ligne - Lieu à définir (participation optionnelle)



RÉCAPITULATIF DES DATES

- Dimanche 3 avril 2022 9h - 19h : **Journée d'ouverture sur Zoom**
- Jeudi 28 avril 2022 : **Zoom** 20h - 22h
- **6 - 8 mai 2022 : Rencontre résidentielle - Saison 1**
- Jeudi 12 mai 2022 : **Zoom** 20h - 22h
- Jeudi 26 mai 2022 : **Zoom** 20h - 22h
- Jeudi 9 juin 2022 : **Zoom** 20h - 22h
- Jeudi 30 juin 2022 : **Zoom** 20h - 22h
- Jeudi 8 septembre 2022 : **Zoom** 20h - 22h
- Jeudi 22 septembre 2022 : **Zoom** 20h - 22h
- Jeudi 6 octobre 2022 : **Zoom** 20h - 22h
- Jeudi 20 octobre 2022 : **Zoom** 20h - 22h
- **31 oct. - 6 nov. 2022 : Rencontre résidentielle - Saison 2**
- Jeudi 17 novembre 2022 : **Zoom** 20h - 22h
- Jeudi 1er décembre 2022 : **Zoom** 20h - 22h
- Jeudi 15 décembre 2022 : **Zoom** 20h - 22h
- Jeudi 5 janvier 2023 : **Zoom** 20h - 22h
- Jeudi 19 janvier 2023 : **Zoom** 20h - 22h
- Jeudi 9 février 2023 : **Zoom** 20h - 22h
- Jeudi 23 février 2023 : **Zoom** 20h - 22h
- **3 - 5 mars 2023 : Rencontre résidentielle - Saison 3**
- Jeudi 16 mars 2023 : **Zoom** 20h - 22h
- Dimanche 19 mars 2023 9h - 19h : **Journée de clôture sur Zoom**

- 25 - 27 novembre 2022 : **Réunion annuelle Yoga Doulas**
Résidentiel ou ligne - Lieu à définir (*participation optionnelle*)



CERTIFICATION

Toutes les personnes sont admises en formation, néanmoins, l'obtention du diplôme est soumise à l'évaluation de l'équipe enseignante.

Éléments à valider dans les 24 mois qui suivent la fin de votre formation :

ÊTRE À JOUR :

- Visualiser les vidéos & participer aux rencontres résidentielles
- Valider les quiz à 80%
- Avoir réglé la formation dans son intégralité
- Accomplir la pratique personnelle de yoga indiquée par la formatrice

ACCOMPAGNER :

- Deux familles ou couples pendant la grossesse et rédiger un rapport de vos accompagnements
- Une ou plusieurs famille(s) en postnatal et rédiger un rapport de vos accompagnements
- Une femme pendant son accouchement (**optionnel**) et rédiger un rapport de votre accompagnement

PARTICIPER (EN PRÉSENTIEL OU EN LIGNE*) :

- à 10 cours de yoga Kundalini réguliers
- à 8 cours de yoga prénatal
- à 5 cours de yoga postnatal
- Plus si envie

ENSEIGNER :

- 8 cours de yoga prénatal
- 5 cours de yoga postnatal

RÉDIGER EN SOUS-GROUPE :

- 8 cours de yoga prénatal dont 2 séries prénatales à créer vous-même
- 5 cours de yoga postnatal
- 1 proposition de menus sur 3 jours pour la période postnatale

Plus de détails vous seront communiqués après inscription

*Une liste de cours en présentiel & en ligne vous sera envoyée après inscription



FRAIS PÉDAGOGIQUES 3 025€

+ Frais administratifs 60€

**Téléchargez le dossier d'inscription sur
www.yoga-doula.eu**

**Vous avez besoin d'échelonner
vos paiements ?**

Retrouvez toutes les possibilités de mensualisation
dans le dossier d'inscription.

Merci de faire valider votre plan de financement
par la formatrice : **info@yoga-doula.eu** avant l'envoi
du dossier d'inscription et de votre 1er virement

FRAIS ANNEXES

RENCONTRES RÉSIDENTIELLES FRAIS DE DÉPLACEMENT & SÉJOUR À VOTRE CHARGE

Séjour à l'Arche de Saint-Antoine

34, La Basse Cour - 38160 Saint-Antoine-l'Abbaye

<https://www.arche-sta.com/>

Coût estimatif pension complète :

Entre 53€ et 74€ **par nuit** selon confort x 12 nuitées résidentielles

- 6 au 8 mai 2022
- 31 octobre au 6 novembre 2022
- 3 au 5 mars 2023

Règlement direct auprès de l'Arche.

Détails des modalités de paiement après inscription.

COURS DE YOGA À VOTRE CHARGE

Les cours de yoga requis pour la validation de votre diplôme sont également à votre charge (voir p. 9).

LIVRES

- Livres Grossesse Consciente en 2 tomes : 39€ (*obligatoire*)
<https://www.livres.yoga/produit/grossesse-consciente-yoga-deux-livres/>
- Bouger en accouchant - Blandine Calais-Germain : 28€
(recommandé à partir d'octobre)
- Le guide de l'après-accouchement - Sylvia Gaussen :
à trouver d'occasion (recommandé à partir de janvier)



Pour le bien-être de la famille, le **lien mère-bébé** devrait être préservé et une séparation prolongée est à éviter. C'est pourquoi, il est possible de participer à la formation avec votre bébé/jeune enfant. Néanmoins, il est recommandé qu'une personne de votre choix vous accompagne afin de vous aider avec l'enfant.

Lors des rencontres résidentielles, prenez en compte les coûts supplémentaires pour vos accompagnants.



La formatrice référente
Gurujagat RONEN
+ **33 6 71 80 29 62**

8, rue de Bourrienne
56910 CARENTOIR
FRANCE

Pour les questions concernant la formation
→ **info@yoga-doula.eu**

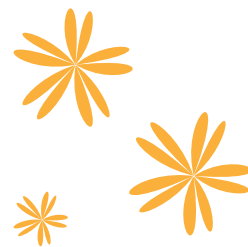
Pour les questions administratives
→ **gjkassistant@gmail.com** (Aurélie Atma)

À bientôt,

Gurujagat & son équipe enseignante
et Aurélie Atma, assistante administrative

SAT NAM

WWW.YOGA-DOULA.EU



" Mon cœur déborde de gratitude pour l'enseignement sacré que j'ai reçu !! Je n'aurai jamais assez de mots pour dire combien je vous remercie...

Mon mari découvre plein de choses et c'est beau de voir son regard et sa conscience évoluer. Je pourrais continuer à en parler des heures tellement je suis heureuse ! "

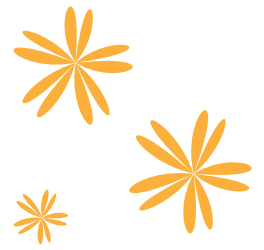
Cécile T. de Bruxelles



"Cette formation est un véritable cadeau que je me suis offert, en faisant cela, j'ai pris soin de la femme que je suis. En prenant soin de moi je me sens plus à même de partager, de donner aux femmes.

Le mot sororité a pris tout son sens et je suis vraiment profondément touchée par les liens tissés entre les femmes de la formation et plus largement avec la communauté des Yoga Doulas."

Marion B. de Paris



"J'ai apprécié la bonne organisation de la formation, le programme riche et le contenu varié, ainsi que les moments de communion entre femmes.

Merci à la merveilleuse équipe des enseignantes et à la sage-femme.

Ma pratique personnelle et mon cœur ont été tellement nourrit pendant la formation ! Le partage d'expériences de mes collègues, les jeux de rôle, les films éducatifs... m'ont permis de mieux saisir toutes les nuances et la mission d'une Yoga Doula.

Je repars encore plus confiante tant vis-à-vis de ma propre grossesse et la naissance proche de mon enfant, que des futurs accompagnements que je pourrai offrir en tant que Yoga Doula."

Anna M. de Rennes



"La formation Yoga Doula m'a apporté énormément de connaissances sur les transformations que vivent une femme et son conjoint du point de vue physiologique, psychique, relationnel pendant la grossesse, l'accouchement et après...

Les enseignements profonds, les partages, la découverte de choses en moi-même, m'ont profondément touché !

Et tout cela dans une ambiance de bienveillance, d'entraide et de cohésion de groupe qui m'a porté à travers ce processus pour devenir Yoga Doula."

Pauline F. de Marseille



La formation offre un processus pour transformer le paradigme de l'accouchement et redonner aux mères confiance en leur capacité innée à accoucher avec force et dignité.