



**Yogi Bhajan** 1929 - 2004

Maître de Kundalini Yoga, Yogi Bhajan arrive aux USA en 1969, où il enseigna le Kundalini Yoga : un art pour une vie saine, heureuse et sereine

La pratique de Kundalini Yoga purifie le corps, équilibre l'affect, reconnecte le moi et le Soi, nous mène vers la conscience de l'Unité et de la Paix.

Pour les femmes et les mères, Yogi Ji proposa encore un enseignement spécifique qui éveille la femme moderne à sa nature digne, à son potentiel de "Adi Shakti", l'Energie Créatrice Primale.

Yogi Bhajan a initié les femmes au sacré de la maternité. À la noblesse de leur tâche maternelle, à la puissance de leur rayonnement.

Postures, Souffle, Massage, Nutrition... Il nous révèle l'actualité de l'Ayurveda, science antique, si bien adaptée à la femme moderne en recherche d'équilibre et d'un bien-être périnatal. Son œuvre L'Humanologie, est sa contribution éclairée à l'entrée au troisième millénaire.



**gurujagat kaur**

Chemin faisant, j'ai rencontré l'Ashram de Kundalini yoga en 1975 à Amsterdam. J'y pratiqué et étudié le vaste enseignement de Yogi Bhajan. Depuis, le Kundalini yoga est devenu une ressource essentielle dans ma vie.

Mes maternités m'ont permis d'expérimenter et me spécialiser dans l'enseignement périnatal yogique,.

Des formations en Relations Humaines, en Communication Consciente, et au Conseil conjugal et familial (ISF) ont enrichi mon parcours.

Aujourd'hui, j'ai la joie de partager avec vous ce trésor d'enseignement si ancien et pourtant si contemporain.

**GJK RONEN**  
Association Mieux-être  
24, rue St Arey - 05000 GAP  
[www.yoga-doula.eu](http://www.yoga-doula.eu)  
[info@yoga-doula.eu](mailto:info@yoga-doula.eu)



# Formation d'enseignant Yoga Périnatal & Yoga Doula\*

## Paris février - octobre 2011

Selon l'enseignement de Yogi Bhajan,  
maître de Kundalini Yoga et d'Humanologie



*Infos - Ne pas jeter sur la voie publique*

\*Doula : accompagnement non médical pré et post natal de la mère et de la famille



# Formation d'enseignant YOGA PÉRINATAL & YOGA DOULA

La formation d'enseignant YOGA PÉRINATAL & YOGA DOULA aborde les divers aspects théoriques et pratiques concernant la grossesse, l'accouchement et l'arrivée de l'enfant au monde.

Fondée sur l'enseignement périnatal authentique de Yogi Bhajan, maître de yoga Kundalini, la formation est pluridisciplinaire. Nous allons approfondir la tradition yogique et ayurvédique ainsi que les travaux contemporains de F.Leboyer et M.Odent, autour du chemin initiatique de l'accouchement et de la naissance.

## Finalités

dans notre société surmédicalisée :

- faciliter à la future mère le (re)contact intime avec son corps, son ressenti, ses choix, sa liberté, sa puissance, concernant sa maternité
- accompagner l'homme dans son devenir époux et père présent et disponible
- informer, entourer, accompagner les futurs parents pour une naissance respectée, consciente et harmonieuse
- être à l'écoute et respecter les besoins du nouveau-né



## La formation est ouverte à toute personne

désirant approfondir le yoga périnatal et l'**Humanologie**, l'ensemble de l'hygiène de vie ayurvédique. Vous pouvez suivre cette formation pour votre démarche personnelle, en vue de l'enseigner ou bien pour devenir Yoga - Doula : soutien et accompagnement *non médical* de la mère et de la famille pendant la période prénatale, l'accouchement (uniquement en présence d'un professionnel obstétrical) et "les 40 jours" qui suivent la naissance.

**Bienvenue aussi...** aux femmes enceintes avec ou sans leur compagnon. Pour vous, possibilité de participer "à la carte"

## THÈMES ABORDÉS

Les différentes phases de la grossesse, évolutions et besoins physiologiques, psycho-affectifs et spirituels de la femme enceinte

- De la conception à la célébration du 120° jour
- Soins et confort du corps-don maternant : les asanas adaptées, la respiration, l'alimentation, le sommeil, les massages, la relaxation, l'hygiène de vie
- La Reliance : écoute réflexive et active, visualisation, communication avec l'être intérieur, méditations et chants pour élever et accorder la conscience
- Evolutions et ajustements dans la relation de couple, la place de l'homme, du père, avant, pendant et après la naissance
- L'accouchement : les différentes phases, le déroulement, la préparation du plan de naissance
- La période post-partum : "les 40 jours" : besoins de la mère, accueil du nouveau né, le lien mère-bébé
- L'allaitement maternel : soutien, alternatives et compléments au lait maternel, sevrage et les premiers pas vers une alimentation saine et équilibrée
- Le massage mère-bébé Shantala
- Les plantes du bien-être, la petite mallette-nature à domicile
- Accompagnement du deuil (éléments de base)
- La Yoga-Doula : historique, place et rôle de l'accompagnatrice périnatale yogique
- Déontologie, cadre légal, travail en réseau, les limites
- Découverte de l'approche du Dr Le Boyer (courts métrages) et du Dr Michel Odent
- Bibliographie

5 & 6 février 2011 • 19 & 20 mars • 16 & 17 avril • 7 & 8 mai  
10-16 juillet dans les Alpes ( semaine résidentielle)  
24 & 25 septembre • 22 & 23 octobre  
les weekends se déroulent à Paris et sont non résidentiels

Renseignements et inscription :  
[www.yoga-doula.eu](http://www.yoga-doula.eu) • [Info@yoga-doula.eu](mailto:Info@yoga-doula.eu)