

PROGRAMME

Deuxième rencontre annuelle des YOGA DOULAS

1-3 Décembre 2017

*Vendredi 1er décembre, 16H00
Au dimanche 3 décembre, 17H00*

Espace MA

120, avenue Gambetta, 75020 Paris

<http://espacema.com/acces/>

Vendredi après-midi :

16:00h Thé de bienvenue

17:00h Ouverture dirigée par Gurujagat Kaur

Fondatrice de la Kundalini YOGA DOULA SCHOOL (KYDS)

Présentation de l'école de Yoga Doula, de l'association française de soutien à la maternité : RESEAU NE-SENS, et du Réseau de soutien postnatal

- Cercle de présentation ; temps de partage d'expériences,
- questions et besoins
- Méditation

19:00h Dîner au restaurant **A RESERVER ICI** <https://doodle.com/poll/d9ps6fyvqsdrhg92>

21:00h Repos

Samedi :

6:30h Sadhana – pratique matinale du yoga & méditation (Optionnel/gratuit)

9:30h Thé de bienvenue

10:00h Méditation d'ouverture

10:30h Table Ronde

“Collaboration Sages-femmes & Doulas, Respecter la place et le rôle de chacune”

Avec Ophélie Simon, Formatrice, Energéticienne et Sage-Femme D.E. & Gurujagat kaur, Yoga Doula School Parents, Doulas & Professionnels sont les bienvenus.

Comment contribuer à l'équilibre du système familial?

Quelles causes servons-nous ensemble?

Par quels moyens œuvrer au bien-être de la triade Père-Mère-Enfant?

Cet espace sera l'occasion de nous unir et de réfléchir aux actions permettant le développement des liens entre les divers acteurs de la périnatalité.

12:30h – 14:00h Pause déjeuner **A RESERVER ICI** <https://doodle.com/poll/d9ps6fyvqsdrhg92>

14:00h NOUVEAU!!

Atelier pratique

“Fermer le Diastasis Recti”

Avec YOLA GARBER, Allemagne

Yola est danseuse et mère d'un garçon de 4 ans. Elle a vécu une diastase des grands droits après la naissance, ses muscles abdominaux ne se sont pas remis en place après la naissance. Cela cause une difficulté physiologique et une perte d'énergie. Yola partagera son expérience et son cheminement pour chercher et trouver une solution. Elle nous montrera cette manipulation manuelle assez simple que tout le monde peut apprendre. Les connaissances pratiques et théoriques sont basées sur les travaux d'une Sage-femme allemande, le livre en allemand sera disponible pour référence.

16:00h Pause Thé

17:00h Shakti Dance avec AmritErica

18:00h – 19:00h Thé, Snacks & “Peanut Hour”

Un temps de partage spontané et chaleureux.

A RESERVER ICI <https://doodle.com/poll/d9ps6fyvqsdrhg92>

Ce dîner partagé est un moment pour se rencontrer, socialiser, discuter et profiter.

Il sera suivi de la conférence de Narendra Das, praticien ayurvédique. Conférence en français avec traduction anglaise.

19:30h accueil des participants à la conférence / paiement / installation

20:00h – 22:00h conférence / questions & réponses

“Prasuti Tantra : de la conception à la naissance selon l'“Ayurveda”

Dimanche :

6:30h Sadhana (Optionnel/gratuit)

9:30h Thé de bienvenue

10:00h Méditation d'ouverture

10:30h atelier :

“ Postures pour éviter la Diastasis Recti pendant la grossesse, Postures pour aider à guérir la Diastasis Recti après la naissance”.

Atelier pratique et théorique dirigé par Raj Inder - Jean Pierre Vanderydt, kinésithérapeute et professeur de kundalini yoga.

Comment prendre soin de ses abdominaux pendant et après la grossesse tout en respectant les besoins et la structure anatomique du corps.

- 1) Remettre en cause quelques idées reçues concernant ces muscles légendaires et cependant assez mal connus.
- 2) Comment, par des exercices innovants, tout en douceur et très simplement, "faire des abdos" en toute sécurité, tout en respectant son dos et son périnée.
- 3) Quelles sont les différentes pratiques possibles en fonction des résultats souhaités (ventre plat, retrouver le tonus des abdos, ...) et des dysfonctionnements éventuels (pertes urinaires, diastasis des muscles grands droits, ...)

12:30h pause déjeuner **A RESERVER ICI** <https://doodle.com/poll/d9ps6fyvqsdrhq92>

14:00h Balon Forme avec Har Atma Kaur

15:00h Vision des Yoga Doulas du futur & Conclusions

16:00h Méditation de fermeture