

# YOGA PRÉNATAL DYNAMIQUE EN ARDÈCHE DES SOURCES ET VOLCANS



## Avant notre première séance

Tu es enceinte, félicitations ! C'est une période de transformation unique. Le yoga peut t'aider à acquérir de l'endurance, du lâcher-prise et une certaine sérénité face aux exigences physiques et mentales de l'accouchement et de la maternité.

J'ai besoin de quelques informations pour apprendre à te connaître. Ces informations ne sont pas informatisées, elles restent sur papier ! Tu n'es pas obligée de répondre à toutes ces questions et je peux les détruire à tout moment si tu le souhaites.

**Nom :**

**Email :**

**Téléphone :**

**Personne à contacter en cas de besoin :**

**Date d'accouchement théorique :**

**As-tu déjà des enfants ?**

**Profession/occupation actuelle :**

**Date de congé maternité :**

**As-tu déjà une pratique de yoga ?**

**As-tu une pratique physique régulière ?**

Je t'invite à me communiquer en personne toute autre information, sur ta santé, ton état mental, tes peurs, tes envies, avant de commencer à pratiquer ensemble.



# YOGA PRÉNATAL DYNAMIQUE EN ARDÈCHE DES SOURCES ET VOLCANS

**En échange, voici quelques informations importantes que je souhaite te communiquer avant ton premier cours :** Ce cours de yoga prénatal dynamique est largement basé sur la méthode Dolphin de Jennifer More. Cette méthode a été développée et affinée au cours des vingt années passées. C'est une méthode sûre qui a fait ses preuves auprès de nombreuses femmes enceintes. Il y a toutefois quelques points à garder à l'esprit avant de commencer une activité prénatale et sur lesquels je souhaite attirer ton attention (j'aurai l'occasion de répéter tout ça pendant le cours) :

- Tu n'as pas besoin d'une autorisation formelle pour pratiquer le yoga prénatal, mais, dans la mesure du possible, **informe ton ou ta prestataire de santé** (sage-femme, médecin, gynécologue) pour obtenir son feu vert et éventuellement des recommandations spécifiques à ta situation.
- En temps normal, il est préférable de ne pas manger au moins deux heures avant une séance de yoga. Pendant la grossesse, tu devras manger plus souvent pour conserver ton endurance et éviter les vertiges. **Mange un peu 30 minutes à 1 heure avant le cours**, et n'hésite pas à grignoter si tu en ressens le besoin pendant le cours.
- N'oublie pas de **boire beaucoup d'eau** - la déshydratation peut provoquer des contractions, des vertiges et des maux de tête.
- Lors de ton **premier cours**, ne fais que 50 à 80 % de ce dont tu te sens capable et vois comment ton corps réagit. Repose-toi dans la posture de l'enfant dès que tu en ressens le besoin.
- **Rentre et sors de chaque posture lentement et en pleine conscience.**
- Tu dois être en mesure de maintenir une **respiration lente et profonde** tout au long de la pratique sans t'essouffler. En guise d'indicateur, tu dois pouvoir tenir une conversation tout en pratiquant.
- **Ne tire pas trop !** Pendant la grossesse, ton corps libère une hormone, la relaxine, qui va permettre l'ouverture progressive de ton bassin. Cette hormone n'est cependant pas spécifique au bassin ; elle affecte toutes les articulations et les tissus conjonctifs - tu te rendras peut-être compte que tu es plus souple que d'habitude. Si tu vas au-delà de ta souplesse hors grossesse, tes articulations surétirées peuvent devenir instables et douloureuses une fois que la relaxine quitte ton corps après l'accouchement et l'allaitement.
- Si tu ressens des douleurs qui ressemblent à des crampes menstruelles, tu dois arrêter la pratique et te reposer. Si tu ressens une douleur dans le dos, les genoux ou la région abdominale, tu dois sortir de la posture dans laquelle tu te trouves. Si tu as des douleurs au dos, fléchis les genoux lorsque tu entres et sors des flexions avant. **Tu ne dois ressentir de douleur ni de gêne dans aucune posture.**
- Veille à ce que **ton ventre ne soit jamais comprimé** dans les postures, en particulier en

# YOGA PRÉNATAL DYNAMIQUE

## EN ARDÈCHE DES SOURCES ET VOLCANS

flexion avant et dans les torsions. Lorsque tu te plies en avant, écarte les jambes suffisamment pour laisser un espace confortable pour ton ventre.

Si tu ressens l'un de ces symptômes au cours de la pratique, arrête-toi et informe-moi afin que nous prenions conseil ensemble auprès d'une personne compétente :

- Saignements vaginaux
- Liquide s'écoulant du vagin
- Perte de connaissance
- Palpitations
- Vertiges
- Vision floue
- Douleur aiguë dans le ventre ou la poitrine
- Gonflement, douleur et rougeur dans le mollet d'un seul côté

Merci de m'informer d'éventuelles blessures ou situations médicales avant le début du cours, en particulier :

- Canal carpien
- Diabète gestationnel
- Travail prématuré
- Tension artérielle élevée ou faible
- Jumeaux, ou plus !
- Bébé en siège après 35 semaines

J'espère que tout ce que je viens de décrire fait sens et que j'ai répondu à tes questions de manière satisfaisante.

**BONNE PRATIQUE !**