



schweiz suisse svizzera

Le Yoga de la femme enceinte selon la Tradition Indienne

Descriptif du cours	Cette formation propose une approche traditionnelle du Yoga pour la femme enceinte , selon les enseignements de Srī T. K. Sribhashyam , héritier de la lignée de Srī T. Krishnamacharya . Elle explore les dimensions philosophiques, spirituelles et pratiques de la grossesse dans la pensée indienne et accompagne les professeur-e-s de Yoga dans la transmission d'une pratique respectueuse, consciente et adaptée à chaque étape de la maternité.
Objectifs de la formation	Comprendre les fondements philosophiques et spirituels de la naissance selon la tradition du Yoga. Savoir adapter les pratiques de Yoga traditionnelles (postures, respirations, concentration, méditation) pré-conception, lors des trois trimestres de la grossesse et à la période postnatale. Être capable de soutenir la future mère dans la gestion des symptômes courants de la grossesse (fatigue, anxiété, tensions physiques, digestion, sommeil...). Acquérir des notions de nutrition pour la femme enceinte.
Public-cible	Professeur-e-s de Yoga souhaitant approfondir leur compréhension du Yoga prénatal dans la tradition indienne.
Organisation	Association Yogakshemam International (AYI).
Responsable de la formation	Responsable de formation à l'AYI, directrice générale de l'école Yogakshemam : Estelle Lefèbvre, professeur-e de Yoga diplômée par Sri T.K. Sribhashyam. Stéphanie Djabri-Vanhooydonck, professeur-e de Yoga diplômée par Sri T.K. Sribhashyam et Yoga Suisse. Membre actif de Yoga Suisse.
Date (jours et horaires)	3 week-ends (27 heures d'enseignement) 14-15 mars 2026 / 9-10 mai 2026/ 24-25 octobre 2026
Heures de formation continue	Samedi (6 heures d'enseignement) : 9h00/10h30 – 11h00/12h30 – 14h00/15h30 – 16h00/17h30 Dimanche (3 heures d'enseignement) : 9h00/10h30 – 11h00/12h30
Nombre de participant.e.s	10 Min. / 35 Max.
Lieu de la formation	Neuchâtel
Prix de la formation	Membre YCH: 270 CHF / week-end Non-Membre YCH: 300 CHF / week-end
Hébergement	Transport, hébergement et repas à charge des participant-e-s.
Conditions d'annulation et de remboursement	Annulation gratuite jusqu'à 10 jours avant le début de la formation. Passé ce délai, aucun remboursement ne sera effectué, sauf sur présentation d'un certificat médical.
Modalité d'inscription / Information	S'inscrire et payer sur https://www.yogakshemam.net/programme ou écrire à ecole.yogakshemam@gmail.com