

# Stage de transmission

## YOGA PRE/POSTNATAL

## YOGA MAMAN + BEBE

animé par Pascale CARDIAIRE



**Date : SAMEDI 21 MARS 2026 de 9h à 17h - Enseignement en ligne**

*Un module de 8 heures permet de valider le stage.*

*D'autres dates pourront être programmées sur demande.*

Enseignante de Yoga ENPY depuis 2013, **j'ai animé les modules de formation au Yoga pré/postnatal au sein de l'ENPY de Bayonne de 2016 à 2025**. J'accompagne les femmes enceintes et jeunes mamans en séances individuelles et collectives de yoga prénatal, postnatal et maman+bébé.

**Programme :** Spécificités du yoga pré/postnatal. Quelques notions théoriques et anatomiques. Bienfaits du Yoga prénatal et postnatal. Pourquoi des séances maman+bébé ? Utilisation de différentes techniques de yoga : mudra, yoga du visage, yoga nidra...

**Objectif :** Accueillir sereinement des femmes enceintes dans vos cours collectifs, Accompagner la femme enceinte en cours individuel tout au long de sa grossesse et même après l'accouchement, Organiser des ateliers femmes enceintes et/ou mamans + bébés

Le texte du module est envoyé par courriel avant le jour de formation.

**Le stage est validé par un certificat professionnel fédéral pour les membres de la FNPY/ENPY et/ou une attestation de suivi de stage**



Tarif : 80€ le module

Maximum 12 personnes

Pré-requis : être enseignant(e) de Yoga  
ou en formation



**Renseignements/Inscriptions : Pascale CARDIAIRE 06.21.73.53.78**

**Enseignante diplômée ENPY, Titulaire du Certificat Professionnel FFP, Membre FNPY,  
Formatrice en Yoga Pré/Post-natal à l'ENPY Bayonne, Enseignante et Formatrice en  
Yoga Nidra, Enseignante Certifiée en Yogathérapie, en Yoga de la Femme et Médecine  
Traditionnelle Chinoise, en Yoga du Visage, Animatrice diplômée en Yoga du Rire**