

La charte du Yoga maman bébé

Pour le bon fonctionnement des séances de yoga maman bébé, j'ai écrit quelques éléments importants ci-dessous, merci de lire ce document avant de participer à la séance. C'est une liste non exhaustive, mais déjà assez complète qui donne un aperçu.

- il est important d'arriver à l'heure ou de prévenir par sms au 06 15 09 20 41 en cas de retard. La salle ouvre 10 minutes avant le début de la séance.
- Sur place, c'est important de prendre le temps de s'installer confortablement et d'installer confortablement son bébé, et de prendre le temps de sentir ce qui est juste, et surtout ne pas « se forcer » à faire comme les autres, si vous sentez que ça crée des difficultés
- Le bébé et ses besoins restent premier : ça n'a pas de sens de faire une grande posture du yoga (qui demande de la disponibilité) avec un bébé qui appelle, qui pleure pour avoir du contact ou pour manger par exemple.
Si un bébé a besoin de manger ou que sa couche soit changée, c'est nécessaire de répondre à ses besoins rapidement. Le bébé peut être nourri (qu'il soit allaité ou nourri au biberon) et changé dans la salle de pratique, c'est l'occasion de rester en présence dans la relation et de porter l'attention au corps (celui du bébé, et le sien).
- il est recommandé d'apporter un plaid ou serviette pour protéger les tapis et les tissus, et d'apporter tout le matériel nécessaire dont vous avez besoin lors des déplacements avec votre bébé.
- Si le bébé dort en arrivant, c'est préférable de ne pas le réveiller si c'est possible.
- Dans la pratique du yoga maman bébé, c'est la maman qui pratique le yoga. Le bébé est là, sa maman est en connexion avec lui, le bébé ne fait rien de particulier. Il n'est pas demandé de faire des postures ou des exercices avec le bébé spécifiquement.
- Il arrive que les bébés pleurent, fassent du bruit, des sons, bougent. C'est ok, ils sont les bienvenus comme ils sont. En revanche, je demande que dans ces moments-là, les bébés aient du contact, soient dans les bras de leur maman.
- C'est un contexte différent de celui de la maison. La situation peut être très inhabituelle, de se retrouver avec d'autres mamans, d'autres bébés. Il se peut que le bébé manifeste l'envie de téter ou de boire le biberon alors que ce n'est pas le moment habituel (repéré par vous depuis quelques jours, quelques semaines)
- Pour les mamans : il vaut mieux faire peu, quelques petits mouvements en présence, plutôt que plein de mouvements sans être vraiment là.
- Quand il y a de la fatigue (et il y a souvent de la fatigue dans les débuts avec un bébé), il est recommandé de s'allonger dès que possible et de privilégier plutôt les postures allongées.