



## TON GUIDE DE FERTILITÉ YOGA



# LES 12 MEILLEURES POSTURES DE YOGA POUR LA FERTILITÉ

*"Booste ta fertilité avec des postures de yoga ciblées."*

Béatrice Amar-Gironde



W E L C O M E

# Bienvenue

Je m'appelle Béatrice, je suis maman de 4 enfants, professeure certifiée de Fertilité Yoga et Doula de la fertilité et de la PMA. Je suis également certifiée en Yoga de la Femme et Yoga Prénatal et Postnatal suivant la méthode de Gasquet. J'ai accompagné près de 100 femmes en parcours PMA depuis 2022 et 70 d'entre elles sont tombées enceintes. J'ai créé un studio en ligne de Fertilité Yoga ainsi qu'un programme d'accompagnement collectif "TEAM FERTILITÉ", 8 semaines pour augmenter tes chances de grossesse.



## Comment puis-je t'aider ?

J'ai découvert le potentiel incroyable du Fertilité Yoga qui repose sur des études scientifiques démontrant son efficacité pour augmenter les chances de conception.

Je souhaite donc partager cette pratique avec toi et t'accompagner dans ton désir de grossesse.

Béatrice 

# Le Fertilité Yoga

---

01

## Qu'est ce que le Fertilité Yoga ?

Le Fertilité Yoga est une pratique de yoga spécialement conçue pour soutenir la santé reproductive et aider les femmes à concevoir. Il s'agit d'une combinaison de postures de yoga, de techniques de respirations, de méditations et de visualisations qui sont utilisées pour aider à équilibrer les hormones, à augmenter la circulation sanguine dans la région pelvienne, à réduire le stress et à améliorer la fertilité.

---

02

## Les effets du Fertilité Yoga

En 2010, le Docteur Alice Domar du "Mind/Body Institute de Harvard Medical Center" aux Etats-Unis réalise une étude scientifique auprès de femmes en parcours P.M.A et compose 2 groupes.

Le groupe A qui va pratiquer le Fertilité Yoga et le groupe B qui est le groupe témoin.

Il est prévu 10 semaines de pratique à raison de 2 séances par semaine.

### Résultat de l'étude scientifique

On observe un taux de grossesse de 52 % pour le groupe qui a pratiqué contre 20 % pour le groupe qui n'a pas pratiqué.

L'étude fait également apparaître que le stress peut être un facteur bloquant la fertilité.

---

03

# La pratique

---

01

## Quand pratiquer le Fertilité Yoga ?

Le Fertilité Yoga peut être utilisé comme complément aux traitements de fertilité conventionnels tels que la fécondation in vitro ou l'insémination intra-utérine. Il peut aider à réduire les effets secondaires de ces traitements, à améliorer la réponse ovarienne et à augmenter les taux de réussite.

Cependant, il est important de noter que le Fertilité Yoga ne garantit pas la conception et ne doit pas être utilisé comme un substitut aux soins médicaux appropriés. Il peut être utile en tant que complément à d'autres approches de fertilité pour améliorer la santé globale et le bien-être émotionnel.

---

02

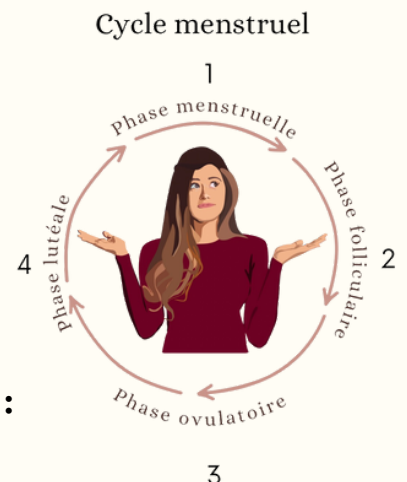
## Comment pratiquer le Fertilité Yoga ?

Le cycle menstruel se compose de 4 phases et le Fertilité Yoga se découpe en 2 phases de pratique :

**PHASE 1** : après les règles jusqu'à l'ovulation

**PHASE 2** : après l'ovulation jusqu'aux règles incluses

Il est préconisé de pratiquer le Fertilité Yoga au minimum :  
30 minutes / 2 fois par semaine



# Phase 1

## Phase folliculaire + Phase ovulatoire

Pendant cette période, les hormones féminines, comme les œstrogènes, commencent à augmenter, préparant l'utérus pour une éventuelle implantation.

Le Fertilité Yoga pratiqué pendant cette phase met l'accent sur les aspects suivants.

Postures d'ouverture pelvienne : Ces postures visent à stimuler la circulation dans la région pelvienne, à renforcer les muscles de cette zone et à créer de l'espace pour les organes reproducteurs. Cela peut favoriser la santé de l'utérus et des ovaires.

Postures équilibrantes hormonales : Certaines postures de yoga sont considérées comme bénéfiques pour équilibrer les hormones et soutenir la production d'œstrogènes, ce qui peut favoriser une meilleure qualité des ovules.

Relaxation et réduction du stress : La phase 1 peut être associée à une montée d'anxiété et de tension, notamment chez les femmes essayant de concevoir. Les techniques de relaxation et de méditation utilisées pendant cette phase visent à réduire le stress et à apaiser le système nerveux.

### Bienfaits sur le cycle menstruel et la fertilité en Phase 1 :

Favorise une meilleure circulation sanguine dans la région pelvienne.

Contribue à un équilibre hormonal potentiel.

Réduit le stress et l'anxiété liés à la conception.

Crée une base favorable pour une éventuelle implantation.

# Phase 1

01

## La phase folliculaire

Après les règles, tu entres dans la phase folliculaire.

Durant cette phase, les hormones commencent à stimuler la croissance des follicules dans tes ovaires, où se trouvent les ovules. Les œstrogènes augmentent progressivement, ce qui prépare l'utérus à recevoir un ovule fécondé.

La durée de la phase folliculaire varie d'une femme à une autre, mais elle dure généralement environ deux semaines.

## Une pratique de Fertilité Yoga adaptée

Pendant la phase folliculaire, nous mettrons l'accent sur des postures qui favorisent la circulation sanguine vers les organes pelviens, stimulent l'ovulation et renforcent l'énergie vitale.

Ces postures dynamiques et énergisantes t'aideront à cultiver la vitalité et à préparer ton corps pour la conception.

# La phase folliculaire



# Postures (phase folliculaire)



## Posture du Pont (Setu Bandha Sarvangasana)

Cette posture ouvre le cœur et stimule la région pelvienne, augmentant ainsi la circulation sanguine dans les organes reproducteurs et renforçant l'énergie vitale.

**Nombre de répétition : x3 / 5 respirations**

## Posture du Cobra (Bhujangasana)

Cette posture étire délicatement l'abdomen et les organes pelviens, stimulant ainsi les ovaires et les glandes surrénales pour équilibrer les hormones.



**Nombre de répétition : x2 / 5 respirations**



## Posture du Guerrier (Virabhadrasana)

Cette posture renforce les jambes, ouvre la poitrine et les hanches, favorisant l'équilibre et la stabilité émotionnelle. Elle stimule la circulation sanguine dans la région pelvienne, soutenant ainsi la fertilité, aide à tonifier les muscles pelviens et à améliorer la stabilité dans la région pelvienne.

**Nombre de répétition : x2 de chaque côté / 5 respirations**

# Phase 1

02

## La phase ovulatoire

La phase d'ovulation est le moment où ton ovule mature est libéré par l'ovaire et se déplace dans les trompes de Fallope.

C'est généralement le moment le plus fertile de ton cycle.

L'ovulation se produit généralement vers la moitié de ton cycle, mais cela peut varier d'une femme à l'autre.

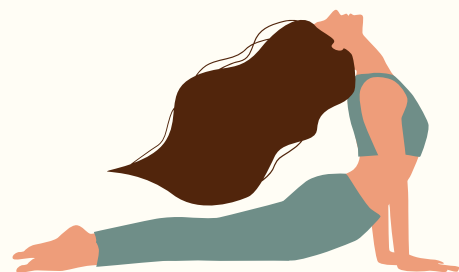
Pendant cette phase, ton niveau d'œstrogènes atteint son pic, ce qui peut stimuler la libido et provoquer une augmentation des pertes vaginales transparentes et élastiques style blanc d'œuf.

## Une pratique de Fertilité Yoga adaptée

La phase ovulatoire est le moment idéal pour se concentrer sur des postures qui stimulent la fertilité et soutiennent l'ouverture des organes reproducteurs.

Nous explorerons des postures qui favorisent la flexibilité, la circulation sanguine et la détente de l'utérus pour augmenter les chances de fécondation.

# La phase ovulatoire





# Postures (phase ovulatoire)



## Posture de la Fente Basse (Anjaneyasana)

Cette posture étire les hanches et favorise la circulation sanguine dans la région pelvienne, soutenant ainsi l'ovulation et la fertilité.

**Nombre de répétition : 1 fois de chaque côté / 5 respirations**

## Posture de l'Angle assis (Upavistha Konasana)

Cette posture étire doucement l'intérieur des cuisses et de l'aîne, favorisant ainsi l'ouverture de la région pelvienne et stimulant les organes reproducteurs.



**Nombre de répétition : 1 fois / durée au choix**



## Posture du Chien tête en bas (Adho Mukha Svanasana)

Cette posture renforce le bas du corps, stimule la circulation sanguine vers les organes pelviens et favorise l'équilibre hormonal.

**Nombre de répétition : 1 fois / 5 respirations**

# Phase 2

## Phase lutéale + Phase des règles

Après l'ovulation, la production d'œstrogènes diminue, tandis que la progestérone augmente pour préparer l'utérus à une éventuelle implantation de l'œuf fécondé.

Le Fertilité Yoga pratiqué pendant cette phase met l'accent sur les aspects suivants.

Postures de soutien utérin : Ces postures visent à créer un environnement propice à une éventuelle implantation de l'embryon et à soutenir l'utérus.

Postures favorisant la détente : Durant cette période, la femme peut être plus sujette au stress et à l'anxiété en attendant de savoir si la conception a eu lieu. Les postures de détente et les techniques de respiration sont utilisées pour calmer l'esprit et soulager le stress.

Adaptation aux besoins individuels : Si la femme suit un traitement de PMA pendant cette phase, les postures de yoga peuvent être adaptées en fonction des traitements spécifiques qu'elle reçoit.

### Bienfaits sur le cycle menstruel et la fertilité en Phase 2

Crée un environnement favorable à l'implantation de l'embryon.  
Aide à la relaxation et à la gestion du stress lié à l'attente des résultats.  
Soutient l'équilibre émotionnel pendant cette période délicate du cycle.

# Phase 2

03

## LA PHASE LUTÉALE

Après l'ovulation, tu entres dans la phase lutéale.

Cette phase est marquée par la libération de l'ovule non fécondé par l'ovaire, et la formation du corps jaune, qui produit de la progestérone.

La progestérone prépare l'utérus à une éventuelle implantation de l'embryon en épaississant la muqueuse utérine.

Si la fécondation n'a pas lieu, les niveaux d'oestrogènes et de progestérone diminuent, ce qui entraîne la désintégration de la muqueuse utérine et le début des règles.

### Une pratique de Fertilité Yoga adaptée

Dans cette dernière phase du cycle, nous adopterons des postures de yoga qui soutiennent l'implantation de l'embryon et aident à maintenir un équilibre hormonal sain.

Les postures de soutien et de relaxation contribueront à réduire le stress, à favoriser une meilleure qualité du sommeil et à soutenir le développement précoce de la grossesse.

# La phase lutéale



# Postures (phase lutéale)



## Posture du Bébé Heureux (Ananda Balasana)

Cette posture ouvre les hanches et détend la région pelvienne, aidant à soulager les tensions et à favoriser un équilibre émotionnel pendant la phase lutéale.

**Nombre de répétition : 1 fois / durée au choix**

## Posture de la Déesse en sommeil (Supta Baddha Konasana)

Cette posture détend l'aine et l'intérieur des cuisses, tout en soutenant la relaxation et la circulation sanguine dans la région pelvienne.



**Nombre de répétition : 1 fois / durée au choix**



## Posture de la Sirène (Ardha Matsyendrasana)

Cette posture est une torsion du buste qui détend les muscles du bas du dos et ouvre la région pelvienne. Elle aide à soulager les tensions, à équilibrer les hormones et à favoriser la circulation sanguine dans les organes reproducteurs pendant la phase lutéale.

**Nombre de répétition : 1 fois de chaque côté / 5 respirations**

# Phase 2

04

## LA PHASE DES REGLES

Les règles marquent le début du cycle menstruel. Pendant cette phase, l'utérus se débarrasse de la muqueuse utérine non fécondée.

Cette phase dure généralement de 3 à 7 jours.

Les niveaux d'hormones tels que les œstrogènes et la progestérone, sont relativement bas, et de nombreuses femmes peuvent ressentir des crampes, des sensations de lourdeur et de la fatigue.

### Une pratique de Fertilité Yoga adaptée

Dans cette phase du cycle, nous nous concentrerons sur des postures qui favorisent la détente, soulagent les crampes et facilitent l'élimination des toxines.

Les postures douces et réconfortantes aideront à soulager les symptômes prémenstruels et à établir une connexion avec ton corps en transition.

# La phase des règles



# Postures (phase des règles)



## Posture du Papillon (Baddha Konasana)

Cette posture ouvre les hanches et stimule les organes pelviens, ce qui peut aider à soulager les crampes menstruelles et à améliorer la circulation sanguine dans la région pelvienne.

**Nombre de répétition : 1 fois / durée au choix**

## Posture de l'Enfant (Balasana)

Cette posture favorise la détente et le relâchement de la région pelvienne, ce qui peut soulager les symptômes prémenstruels et favoriser une meilleure élimination des toxines.



**Nombre de répétition : 1 fois / 5 respirations**



## Posture des jambes au mur (Viparita Karani)

Allongée sur le dos avec les jambes contre le mur.

Cette posture favorise le drainage lymphatique et peut aider à réduire la rétention d'eau pendant les règles.

**Nombre de répétition : 1 fois / durée au choix**

Il est important de noter que les durées de chaque phase du cycle peuvent varier d'une femme à une autre, et que des conditions médicales particulières peuvent également influencer le cycle menstruel.

Si tu as des préoccupations concernant ton cycle menstruel, il est toujours préférable de consulter un professionnel de la santé pour obtenir des conseils et des informations adaptés à ta situation individuelle.

En pratiquant ces postures de yoga adaptées à chaque phase du cycle, tu pourras cultiver une connexion plus profonde avec ton corps et soutenir ta fertilité naturelle.

Le Fertilité Yoga offre une approche holistique pour harmoniser ta santé féminine et ton bien-être général.

Profite de ces postures au minimum 2 fois par semaine et observe les bienfaits qu'elles peuvent apporter à ton chemin vers la fertilité.

Néanmoins, je voudrais dégommer avec toi quelques fausses croyances concernant le Fertilité Yoga.





# FAUX !



## 1 cours de Fertilité Yoga = Je tombe enceinte

C'est faux !

Le Fertilité Yoga améliore la circulation sanguine, réduit le stress et l'anxiété, et aide à équilibrer les hormones mais il ne garantit pas de grossesse.



## Toutes les postures sont autorisées

C'est faux !

Certaines poses peuvent nuire à la fertilité si elles sont pratiquées de manière incorrecte. Il est important de travailler avec une professeure de Fertilité Yoga certifiée pour s'assurer que les poses pratiquées sont sûres.



## Ca ne sert à rien, je suis en PMA

C'est faux !

Le Fertilité Yoga peut être utilisé en complément d'un parcours PMA pour aider à réduire le stress et l'anxiété, améliorer la circulation sanguine vers les organes reproducteurs et ainsi augmenter les chances de réussite.





Tu es en parcours PMA ou en essais bébés naturels ?

Tu veux augmenter tes chances de grossesse ?

Tu veux être autonome dans ta pratique sans forcément partager ton parcours PMA avec d'autres femmes ?

Alors tu es au bon endroit !

Je te présente ton studio de Fertilité Yoga pour booster ta fertilité.

Pratique en toute liberté, quand tu veux et d'où tu veux.

Explore, respire, et nourris ta fertilité à ton rythme !

Béatrice 

**JE VEUX EN SAVOIR PLUS**

