

## ECOLE EVE YOGA MATERNITÉ NAISSANCE



L'École EVE « Yoga Maternité Naissance » a été créée en 2002 par Martine Texier et Yves Mangeart. Elle propose à Évian et dans le Sud-ouest une formation de yoga pour la grossesse et la naissance, aux sages-femmes et enseignants de yoga. Cette formation se déroule sur deux années, soit 250 heures de formation, à raison de cinq week-ends et une semaine de stage l'été par an. L'enseignement est assuré par deux formatrices à Évian et quatre dans le sud-ouest.

Martine Texier a créé une méthode de préparation à la naissance par le yoga, il y a 35 ans et a écrit à ce sujet deux livres : « L'Attente Sacrée » et « Accouchement, Naissance : un chemin initiatique » édition Le Souffle d'or. Elle anime chaque semaine des cours de yoga et maternité pour les femmes enceintes et les couples, Elle a travaillé pendant trois ans dans une maternité grenobloise.

Cette formation donne des outils pour animer des séances d'accompagnement de la grossesse et de la naissance par le yoga et apporte de nombreuses connaissances anatomiques : bassin, utérus, col, périnée, colonne vertébrale... sont explorés par des exercices variés et spécifiques. Ce vécu s'enrichit de différentes respirations et circulations d'énergie utiles pour la grossesse et la naissance. Gérer la douleur, la peur, s'entraîner au lâcher-prise et à la détermination mentale : voilà encore des éléments phares de cette formation. Elle propose une méthode grâce au souffle et à la vibration sonore pour vivre une naissance naturelle dans la verticalité et le mouvement.

École EVE Yoga Maternité Naissance  
Martine Texier et son équipe  
Secrétariat : 175A chemin des Drogeaux  
38330 Saint Nazaire Les Eymes  
[secretariatyogagestion@gmail.com](mailto:secretariatyogagestion@gmail.com)  
Tel : 04 76 77 81 33 et 06 71 70 70 25  
<http://www.yogamaternite.fr>