

Yoga en Pré & Post Natal

3 jours, soit 21 heures en présentiel
avec Aliénor ROCHER

Formation réservée aux Masseurs-Kinésithérapeutes DE et Physiothérapeutes francophones

OBJECTIFS :

- Comprendre l'intérêt du yoga et de ces branches complémentaires (acupressure, réflexologie...) dans la prise en charge de la femme enceinte et de la jeune maman
- Maîtriser le vocabulaire lié au yoga
- Utiliser le yoga comme thérapie au sein de son cabinet via les postures, les respirations, les méditations, et autres, pour apporter un plus à votre traitement classique
- Savoir adapter des postures :
 - Pour chaque trimestre de grossesse
 - Préparer à l'accouchement
 - Pour aider à la récupération après accouchement
 - Pour diminuer les petits désagréments liés à chaque période de la vie périnatale
- Savoir transmettre les informations aux patientes et les mettre en place en activité libérale.

PROGRAMME :

- **1er jour :** Aliénor ROCHER

09h30 *Accueil des participants*

10h Introduction au Yoga

11h Apprentissage des techniques de base du yoga, adaptés à la période périnatale :

Asanas (postures),

Pranayama (respirations),

Dhâranâ (concentration active du mental)

Théorie et pratique alternée

12h30 *Déjeuner*

13h30 Suite de l'apprentissage des techniques de base du yoga, adaptés à la période périnatale :

Dhyâna (relaxation, méditation),

Des techniques d'hygiène de vie et des conseils nutritionnels.

Théorie et pratique alternée

18h *Fin de la journée*

- **2ème jour :** Aliénor ROCHER

09h *Début de la journée*

Mise en place de séances types pour chaque trimestre de grossesse :

Positions à favoriser

Outils pratiques

Travail avec le/la partenaire

12h30 *Déjeuner*

PROGRAMME

14h Suite de la mise en place de séances types pour chaque trimestre de grossesse

18h *Fin de la journée*

- **3ème jour** : Aliénor ROCHER

09h Préparation par le yoga pour l'accouchement

Reprise en douceur post-accouchement via le yoga et ses techniques complémentaires.

17h *Fin de la journée*

METHODOLOGIES :

Méthodes pédagogiques mises en œuvre :

Le format retenu pour cette formation est le format présentiel dans un même temps et un même lieu, ce qui permet le contact direct entre le formateur et les stagiaires, en s'appuyant sur les différentes méthodes pédagogiques ci-dessous, employées en alternance, au fur et à mesure du déroulement de la formation :

- **Méthode participative - interrogative** : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des évaluations avant formation.
- **Méthode expérientielle** : modèle pédagogique centré sur l'apprenant et qui consiste, après avoir fait tomber ses croyances, à l'aider à reconstruire de nouvelles connaissances.
- **Méthode expositive** : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive.
- **Méthode démonstrative** : le formateur fait une démonstration pratique, sur une stagiaire devant les participants lors des TP.
- **Méthode active** : les stagiaires reproduisent les gestes techniques entre eux en binôme.

Afin d'optimiser la mise en œuvre de ces méthodes, les supports et matériels mis à disposition sont :

- Projection PPT du cours
- Polycopié en version numérique reprenant le PPT
- Matériel nécessaire à la pratique du Yoga, comme des tapis, sangles, briques, etc...

Type d'évaluation pratiquée par l'organisme de formation :

- Évaluation des connaissances et pratique professionnelle avant la formation par QCM
- Évaluation théorique et pratique par le formateur tout au long de la formation
- Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation

FORMATRICE :

Aliénor ROCHER

- Masseur-kinésithérapeute DE spécialisée en périnéologie et rééducation périnatale
- Formatrice au sein de l'association Edelweiss
- Membre du CA de la SIREPP
- Yogathérapeute et Professeure de Yoga certifiée
- Diplôme en Réflexologie Plantaire