

	<h2 style="text-align: center;">Programme de la Formation Yoga Prénatal et Post-natal</h2>			Code	
				Version	20/04/2021
<b>Format</b>	Papier - Informatique	<b>Diffusion</b>	Externe et interne	Niveau	

<b>OBJECTIFS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprendre les savoirs, les techniques et les connaissances nécessaires pour transmettre le Yoga aux femmes enceintes et aux jeunes mamans ;</li> <li>• Construire un enseignement passionné, laïque, de haute qualité, adaptable à chaque future et jeune maman et à chaque contexte ;</li> <li>• Partager un enseignement qui rend hommage à la tradition du Yoga, tout en s'adaptant aux besoins des femmes enceintes et des jeunes mamans ;</li> <li>• Favoriser l'expérience personnelle et le partage d'expériences et encourager l'expression de la personnalité de chaque professeur(e).</li> </ul>
<b>PRÉ-REQUIS</b>	<p>Cette Formation est ouverte à toute personne majeure, particulier ou professionnel, désireuse de s'engager dans l'enseignement professionnel du Yoga et remplissant les conditions suivantes :</p> <p>Etre âgé(e) de plus de 18 ans ;</p> <p>Lire, écrire et parler le français couramment ;</p> <p>Avoir un niveau de qualification égal ou supérieur au Baccalauréat ;</p> <p>Avoir suivi et validé une Formation initiale de professeur.e de Yoga OU justifier d'une pratique régulière du Yoga (cours collectifs, particuliers, etc.) pendant au moins 2 ans ;</p> <p>Ne pas avoir de problème médical grave qui empêcherait de participer à la Formation.</p> <p>La Formation est accessible :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Aux professeur(e) et aux futur(e)s professeur(e) de Yoga</li> <li>. Aux enseignant(e)s et aux éducateurs/trices</li> <li>. Aux professeurs de danse et d'éducation physique</li> <li>. Aux professionnels médicaux : médecins, sages-femmes, pédiatres, pédopsychiatres etc.</li> <li>. Aux psychothérapeutes, psychomotricien/nes, orthophonistes, ergothérapeutes, kinésilogues etc.</li> </ul>

<p>ACCESSIBILITE</p>	<p>Formation accessible aux personnes handicapées.</p> <p>Contacteur la référente Handicap pour étudier les compensations possibles : claudia(at)yogapassion.fr</p>
<p>MODALITÉS D'ACCÈS A LA FORMATION</p>	<p>Entretien individuel ou collectif de 30 minutes, par téléphone ou sur Zoom</p>
<p>PROGRAMME COMPLET DE LA FORMATION</p>	<p><b>MODULE 1 : Comprendre la grossesse</b></p> <p>Le désir de grossesse et le désir d'enfant ;  La grossesse : un chamboulement hormonal ;  La psychologie de la future maman : désirs, besoins, questionnements, peurs, doutes ;  Devenir parent : transferts, projections, liens avec sa propre histoire familiale ;</p> <p>La remise en question du couple et de sa binarité, se préparer à devenir une famille et à construire un nouvel équilibre ;</p> <p>La grossesse selon l'Ayurveda (médecine traditionnelle indienne) ;</p> <p>Les archétypes : la louve, la lionne, l'éléphant, la guerrière...</p> <p>La culpabilisation des futures mamans et les pressions de l'entourage ;</p> <p>Voir son corps changer au fil de la grossesse, quelles conséquences ?</p> <p>Se réapproprier son corps après l'accouchement</p> <p>Cas spécifiques : la future maman anxieuse, dépressive, malade...</p> <p><b>MODULE 2 : Anatomie et Physiologie de la grossesse, de l'accouchement et des suites de couches</b></p> <p>Le schéma corporel et les modifications corporelles ;</p>

Présentation, rôle et fonctionnement des principaux organes, tissus et hormones : seins, bassin, utérus, vagin, diaphragme, périnée, muscles, ligaments, ocytocine, sérotonine, œstrogène...

Les différents trimestres de la grossesse et le développement du bébé ;

Les principaux risques et pathologies ;

Le déroulement de la grossesse : le suivi médical, les différents rdvs, les échographies, la visite de la maternité, le projet de naissance...;

Le déroulement de l'accouchement : les positions, l'accouchement naturel, physiologique, l'accouchement déclenché, la césarienne...;

Les 1ères heures avec bébé : comment créer la connexion ;

Les suites de couches. Baby blues et dépression post- partum : des outils de prévention ;

Le bandage du bassin ;

L'allaitement ;

Le portage.

### **MODULE 3 : Le Yoga pré- et post-natal : les techniques**

Le placement sécurisé ;

Les bonnes postures ;

Les transitions, les déplacements, les gestes du quotidien ;

Soulager les petits maux de la grossesse ;

Les accessoires utiles (coussins de grossesse, blocs,

ballons, ceinture Physiomat ®...);

La respiration ;

Les chants, les mantras et la musique ;

La relaxation et le Yoga Nidra ;

La méditation ;

la Philosophie du Yoga ;

Le Yoga après l'accouchement

Quelques postures maman-bébé

**Les autres outils pendant la grossesse**

L'alimentation de la femme enceinte et de la jeune maman ;

L'hypnose périnatale : bases pour apprendre à gérer la douleur pendant l'accouchement ;

Massage bébés : bases ;

Présentation des autres disciplines : acupuncture, ostéopathie, haptonomie, homéopathie, pilates prénatal, chant prénatal ;

Présentation des doulas ;

D'autres activités bénéfiques pour la future maman ;

**MODULE 4 : Créer un cours de Yoga pré- et post-natal complet**

Apprendre la logique d'une séance, le séquençage, les transitions... ;

Créer un rythme harmonieux avec un début et une fin de cours clairement identifiés ;

Respecter son timing ;

Créer une progression tout en s'adaptant à chaque élève.

### **MODULE 5 : La pédagogie**

Le rôle et le positionnement d'un(e) prof de Yoga pré- et post-natal ;

Les responsabilités + savoir renvoyer à des professionnels de la santé, si nécessaire ;

Les qualités nécessaires et les valeurs-clefs ;

La voix, la communication non-verbale, les déplacements... ;

Savoir accueillir ce qui se présente même si des vécus difficiles sont parfois partagés ;

Les différents formats de cours : collectifs, individuels...

### **MODULE 6 : L'environnement administratif, juridique et financier**

Créer un cadre administratif et juridique adapté et structuré pour enseigner avec professionnalisme ;

Se protéger légalement (mentions légales, conditions de vente, assurances...);

Fixer ses tarifs et établir son planning de cours ;

Développer son activité de manière cohérente.

### **MODULE 7 : L'Epanouissement personnel et professionnel + La Communication**

Gérer son énergie, prendre soin de soi, assurer sans s'épuiser ;

La discipline personnelle d'un(e) enseignant(e) : suivre une Sadhana ;

Savoir parler de soi grâce aux indispensables de la Communication web et réseaux sociaux ;

	Apprendre à se vendre de manière authentique et éthique ;  Démarcher les différentes structures et les différents acteurs autour de la grossesse.
<b>DURÉE</b>	4 jours - 28h
<b>PROFIL DES INTERVENANTS</b>	Formatrice : Claudia MARTIN, Professeure de Yoga Maternité depuis 2016, Formée à la méthode du Docteur Bernadette de Gasquet
<b>EVALUATION</b>	Restitutions théoriques pendant la Formation ; Mises en situation d'enseignement en fin de Formation : co-animer un cours de Yoga prénatal et un cours de Yoga post-natal ; QCM de fin de Formation
<b>NOMBRE DE PARTICIPANTS</b>	4 participants minimum par Session et 20 participants maximum
<b>DATE</b>	Calendrier complet sur le site Internet YogaPassion
<b>LIEU</b>	Crise sanitaire : toutes les Actions de Formation ont lieu en version 100% à distance, sur Zoom
<b>MOYENS PEDAGOGIQUES</b>	Logiciel Zoom Us Professionnel Livret pédagogique au format PDF Documents de suivi personnalisés des stagiaires
<b>COÛT DE LA FORMATION</b>	800 € H.T. TVA non-applicable
<b>FORMALISATION A L'ISSUE DE LA FORMATION</b>	Attestation de fin de Formation