



PROGRAMME DE FORMATION MIXTE - PRÉSENTIEL COLLECTIF ET INDIVIDUEL À DISTANCE

Document remis au stagiaire avant son inscription (Article L6353 du Code du Travail)

Formation professeur de Yoga pré et post natal

39h

Objectifs de la formation

Devenir professeur de Yoga spécialisé prénatal, femme enceinte et postnatal

- **A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :**

- D'enseigner le yoga à un public de femmes enceintes en respectant les spécificités médicales et physiologiques du public.
- D'enchaîner les postures du yoga pour le 1er, 2ème et 3ème trimestre.
- D'adapter son enseignement après l'accouchement.

- **Compétences visées :**

- Adapter les techniques de Yoga aux besoins de la femme enceinte
- Savoir utiliser les supports de yoga et les alignements spécifiques
- Connaître le placement sécurisé de la femme enceinte dans les postures de yoga
- Savoir adapter des postures de Yoga adaptées pour le 1er, le 2ème et le 3ème trimestre de la grossesse
- Connaître les enchaînements de postures de yoga possibles suivant le niveau des élèves : débutantes, intermédiaires ou avancées
- Connaître les techniques de relaxations et méditations spécifiques aux femmes enceintes
- Savoir quelles postures et quelles techniques de respirations faire pour aider l'organisme à se remettre de la grossesse et de l'accouchement
- Maîtriser les bases de l'anatomie et la physiologie spécifique à la femme enceinte et post accouchement

Nature et caractéristiques de l'action de formation

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 (type d'action) est : Actions d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances

Public

- Les professionnels de la santé souhaitant accompagner leur patientèle sur des domaines d'enseignement spécifique et ne souhaitant pas développer un enseignement général
- Les professeurs de Yoga déjà diplômés et souhaitant acquérir de nouvelles compétences en vue d'élargir leur offre, de faire évoluer leur savoir en proposant un accompagnement en Yoga pré et





post natal à des publics spécifiques mais aussi à leur public traditionnel

Toute personne pratiquant déjà le Yoga et souhaitant développer uniquement un enseignement spécifique à destination des publics ciblés dans cette formation

Pré requis

Pas de pré requis

Délais d'accès

Pour la partie à distance :

- Votre formation est disponible immédiatement après votre inscription et le règlement par CB.

(Une fois le virement reçu si vous opter pour ce mode de règlement)

- Dans le cas d'une prise en charge, votre formation sera accessible au 1er jour de votre période de financement indiquée dans le devis.

Pour la partie présentiel : le délai d'accès est selon le planning disponible sur notre site et/ou selon les dates mentionnées sur le devis.

Caractéristique de la formation :

- **Durée**

Nombre d'heure : **39h**

Répartition : **39h** En présentiel collectif et **46h** en individuel à distance

- **Nombre de personne maximum en présentiel collectif** (*dans le cas d'une formation mixte*) : 13 personnes

Présentation du formateur

La formation sera assurée par Céline Miconnet ; Céline enseigne depuis 1997 le yoga postural, la respiration et la méditation. Des milliers d'élèves et des centaines de professeurs de Yoga ont été formés grâce à elle.

Elle est la créatrice et l'enseignante principale de cette formation pré et post natal destinée à compléter votre parcours d'enseignant de yoga.

C'est après avoir suivi et enseigné de nombreuses formations de yoga que Céline a créé le concept Green Yoga® et la Fédération Française de Green Yoga®.

Contenu de la formation

Thèmes abordés théoriques

Ce module est découpé en 6 parties

1. Les bases du yoga prénatal

- Comprendre le rôle du professeur de Yoga spécialisé en yoga prénatal par rapport aux professionnels de



santé : Médecins, gynécologues, sages-femmes

- Savoir différencier une grossesse à risques et une grossesse normale
- Savoir dans quel cas conseiller à une étudiante de yoga enceinte de consulter un professionnel de Santé
- Connaître les enjeux psychologiques possibles pendant la grossesse
- Savoir accompagner une femme enceinte en respectant sa psychologie et en adaptant en conséquence la pratique de yoga

2. Anatomie et physiologie pour le yoga prénatal et postnatal

- Anatomie et physiologie portant sur les spécificités de la grossesse : Les changements dans les différentes parties du corps
- Le fonctionnement des organes durant la grossesse : Du 1er au 9ème mois
- Les signes avant-coureurs de complications possibles
- Les risques : Fausse couche, accouchement prématuré, hyper tension
- L'accouchement
- L'après grossesse : Anatomie et physiologie après l'accouchement

3. Enseignement du yoga prénatal

- Etude de la façon d'adapter les techniques de Yoga aux besoins de la femme enceinte
- Utilisation des supports, de la voix, des alignements spécifiques
- Apprentissage du placement sécurisé de la femme enceinte dans les postures de yoga
- Etude des postures de Yoga adaptées pour le 1er, le 2ème et le 3ème trimestre
- Etude des enchaînements de postures de yoga possibles en fonction du niveau des élèves (débutantes, intermédiaires ou avancées)
- Techniques de relaxations spécifiques femmes enceintes : Postures de régénération et de gestion du stress
- Techniques de respirations adaptées aux femmes enceintes (pranayama)

4. Formation de yoga postnatal

- Anatomie et physiologie de la femme après la grossesse
- Quand reprendre le yoga après l'accouchement
- Quelles postures faire pour aider l'organisme à se remettre de la grossesse et de l'accouchement
- Postures de yoga et ajustements spécifiques pour le remplacement de l'utérus et contribuer à la rééducation du périnée
- Allaitement et Yoga : Techniques de yoga spécifiques

5. Philosophie du Yoga et grossesse

- Philosophie du yoga et applications pratiques à la grossesse et à la vie intra utérine du fœtus
- Les principes fondamentaux du yoga tels que la non-violence
- L'hygiène physique et émotionnelle
- L'importance du style de vie
- L'équilibre des émotions et du mental

6. Pratique d'enseignement dans le cadre de la formation yoga prénatal et postnatal





Les futurs professeurs de yoga pour femmes enceintes :

- Observeront des enseignements pour femmes enceintes
- Enseigneront un cours femmes enceintes dans le cadre de leur formation

Exemple de journée de formation en présentiel :

- 09h00 - 11h00 : Psychopédagogie, enseignement
- 11h00 - 13h00 : Pratique posturale
- Pause déjeuner 13h00-14h30
- 14h30 - 16h30 : Théorie, pédagogie et ajustements
- 16h30 - 18h00 : Pratique posturale et enseignement
- 18h00 - 19h00 : Pratique posturale

Pédagogies

- **Moyens pédagogiques :**

Méthodologie : 3 grands axes menés simultanément : la pratique, la théorie et l'échange

Périodes et lieux permettant d'échanger avec les référents techniques et pédagogiques : pendant les temps de formation en présentiel, avant et après par échange mail, visio-conférence, live et groupe privé sur Facebook.

Travaux à réaliser : Pratique de yoga et enseignement, postures de yoga, exercices de méditation et respirations

- **Matériels pédagogiques :**

- Supports pédagogiques : audios, vidéos et fiches techniques PDF à télécharger sur notre plateforme de formation à distance
- Manuels mis à disposition.

- **Accessibilité :**

- Formation accessible aux personnes en situation de handicap.

Veuillez nous contacter afin de mettre en œuvre les aménagements nécessaires pour vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions possibles.

Pour la partie présentiel : salle de formation répondant aux normes de sécurité en vigueur

Pour la partie à distance :

Plateforme E-Learning <https://elearning.green-yoga.fr/connexion/>

Délai d'assistance : Sous 24h (jours ouvrés)

L'apprenant doit :

- Disposer d'une connexion internet lui permettant un accès pérenne à la plateforme de formation en ligne disponible uniquement via internet.
- Disposer d'un ou plusieurs appareil(s) de type ordinateur, tablette, smartphone, relié(s) à internet, avec utilisation du navigateur Google Chrome, dont les mises à jour et la technologie lui





permettent de visualiser et d'écouter les types de supports suivants mis à disposition du client : vidéos, audios, PDF sans qu'aucun facteur bloquant de toute sorte par exemple de manière non exhaustive : add-ons, extensions bloquantes, pare feu, antivirus, navigation privée, etc.) ne puisse bloquer les éléments automatiques de compteur lors du suivi de la partie à distance de sa formation

- Savoir se servir de ces moyens technologiques de façon à pouvoir apprendre les contenus de la formation.

- Avoir la capacité technologique de répondre au quiz d'évaluation en ligne mis à disposition du client.

- **Matériel dont le stagiaire doit disposer**

Pour cette formation vous devrez :

Avoir chez vous pour la partie à distance et à apporter pour la partie en présentiel :

- 1 tapis de yoga
- vos tenues de pratique
- 2 ceintures (sangles) de yoga
- 2 briques de yoga
- 4 couvertures épaisses (pas de couvertures en polaire, pas de couvertures de méditation)
- de quoi prendre des notes.

Pour la partie en présentiel, nous mettons à disposition le reste des matériaux nécessaires : bolsters et chaises de yoga.

- **Informations complémentaires : (si besoin)**

Lieu de formation : 28000 Chartres

Suivi et évaluation

- Répondre aux évaluations accessible sur la plateforme de formation à distance dédiée et obtenir 80% de réussite minimum à chaque évaluation.
- Visionner l'intégralité des supports audios et vidéos présents sur la plateforme à distance et atteindre la durée minimum requise
- Obtenir un taux de progression compris entre 95% et 100%
- Réussir les évaluations en présentiel, sous la forme de mise en situation.
- Être présent à chaque journée de la partie présentielle.

- **Modalité d'évaluation**

Evaluation en ligne sur notre plateforme de formation à distance, évaluation et mise en situation en présentiel

- **Documents remis en fin de formation**





FEDERATION FRANCAISE DE GREEN YOGA®

- Certificat de fin de formation
- Attestation de formation
- Tout autre document demandé par l'organisme financeur

