

## Yoga & Cancer du Sein

2 jours, soit 14 heures en présentiel ou classe virtuelle  
avec Aliénor ROCHER

Formation réservée aux Masseurs-Kinésithérapeutes DE et Physiothérapeutes francophones

### OBJECTIFS :

Cette formation a pour objectif de permettre aux masseurs kinésithérapeutes de proposer des séances de yoga adaptées pour les patientes atteintes de cancer du sein. Les bienfaits du Yoga sont multiples et permettent de travailler autant sur l'aspect physique que sur l'aspect psychologique de la patiente.

Le Yoga va les aider à prendre conscience de leur corps et de son évolution au fur et à mesure des traitements, de corriger de mauvaises postures mais aussi d'apprendre à gérer les moments de stress et de tensions.

Cette formation vous permettra :

- De refaire le point sur le cancer du sein et ses effets secondaires
- De pratiquer le Yoga et de savoir l'adapter aux différents stades de traitements du cancer
- De connaître les différents bienfaits des Asanas, des Pranayamas et du Yoga Nidra dans la prise en charge de nos patientes

### PROGRAMME :

- **1er jour :** Aliénor ROCHER

09h30 *Accueil des participants*

10h Rappel général sur le cancer du sein et ses différents traitements  
Effets secondaires et impacts sur la vie quotidienne  
> Pratique

12h Le Yoga et la Yogathérapie : histoire, généralités, bienfaits, ...

12h30 *Déjeuner*

13h30 Bienfaits du yoga dans les prises en charge du cancer du sein : tour d'horizon des études scientifiques et des outils que le Yoga met à notre disposition : Asanas, Pranayama, Yoga Nidra et méditations guidées  
> Pratique

15h15 Asanas : comprendre les postures et apprendre à les adapter aux différents stades de traitements et aux différents effets secondaires rencontrés  
> Pratique

17h Pranayama : bienfaits et application en cas de cancer du sein  
> Pratique

18h *Fin de la journée*

# PROGRAMME

- **2ème jour** : Aliénor ROCHER
- 9h Questions/retours sur la 1ère journée  
> Pratique
- 10h30 Adapter les séances de Yoga aux contraintes du cancer du sein : matériels, points d'attention, guidance dans les postures, limites, contre-indications, ...  
> Pratique sur chaise
- 12h *Déjeuner*
- 13h Asanas/séquences de yoga spécifiques :  
Pour renforcer  
Pour assouplir  
Pour se détendre  
Pour détoxifier
- 14h Yoga Nidra, méditations guidées, relaxations : bienfaits et application en cas de cancer du sein
- 15h Apprendre à créer des séquences de Yoga et à les animer, travail en groupe (guider le reste du groupe sur 2 ou 3 asanas)  
> Pratique
- 17h *Fin de la journée*

---

## METHODOLOGIES :

---

### Méthodes pédagogiques mises en œuvre :

Le format retenu pour cette formation est :

- **Soit le format présentiel** dans un même temps et un même lieu, ce qui permet le contact direct entre le formateur et les stagiaires, projection d'un PPT, consultation de documents pédagogiques, interaction et échanges...
- **Soit la classe virtuelle** nécessitant le déploiement d'outils synchrones informatiques de type qui correspondent à des temps de contacts directs entre les intervenants et les participants mais également entre les participants eux-mêmes, de partage d'écran de PPT, documents et vidéos, de tableaux blancs interactifs, etc...

Le formateur s'appuiera 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 devant les participants lors des TP.

# PROGRAMME

- **Méthode active** : les stagiaires reproduisent les techniques enseignées à l'aide du matériel recommandé, et sont corrigés directement par le formateur en salle de formation pour le format en présentiel ou par visio en temps réel pour la classe virtuelle.

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

- Projection PPT du cours en salle ou en virtuel
- Outil numérique synchrone (Zoom ou équivalent) pour une classe virtuelle en temps réel avec possibilité d'interaction, zone de chat, visio, partage d'écran, etc...
- Polycopié en version numérique reprenant le PPT et divers documents annexes
- Matériels adaptés à la pratique à disposition dans la salle de formation ou à prévoir par le stagiaire lors des classes virtuelles (tapis, brique & sangle)

**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 Professeur de Yoga certifiée
- Diplôme en Réflexologie Plantaire