

# PROGRAMME

## Yoga en Pré & Post Natal

3 jours, soit 21 heures en classe virtuelle  
avec Aliénor ROCHER

Formation réservée aux Masseurs-Kinésithérapeutes DE et Physiothérapeutes francophones

Le programme de cette formation en Classe Virtuelle est identique à celui proposé en Présentiel, théorie comme pratique. En effet, la pratique proposée est individuelle et n'est jamais en binôme.  
Une liste du matériel nécessaire à la pratique vous sera transmise en amont de la formation.

Cette pratique est réalisée « en miroir », dans un premier temps sur une méthode dite démonstrative, par le formateur devant les participants, toujours en direct. Une fois cette démonstration effectuée, chaque participant est amené à reproduire les techniques enseignées, en Visio, devant la caméra chez soi. Le formateur est alors en mesure de corriger individuellement chacun des participants.

**Pour l'ensemble de ces raisons, l'apprentissage de compétences pratiques de cette formation en particulier ne nécessite pas spécifiquement une application en présentiel.**

L'apprentissage de ces techniques rentre dans l'objectif d'une **prise en charge thérapeutique**, spécifiquement développé tout au long de cette de formation.

## 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  
09h *Accueil des participants*

09h30 Introduction au Yoga

10h30 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

# PROGRAMME

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 Mise en place de séances types pour chaque trimestre de grossesse :  
Positions à favoriser  
Outils pratiques  
Travail avec le/la partenaire

12h30 Déjeuner

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 **en classe virtuelle** nécessitant le déploiement d'outils synchrones (en temps réel) 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 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 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 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 & rééducation périnatale
- Professeur de Yoga certifiée & yogathérapeute
- Diplômée en Réflexologie Plantaire