

Yoga au féminin

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

Formation réservée aux Masseurs-Kinésithérapeutes DE et Physiothérapeutes francophones

OBJECTIFS :

- Comprendre l'intérêt du yoga et de ces branches complémentaires (acupressure, phytothérapie, réflexologie, ...) dans les prises en charge féminines
- Maîtriser le vocabulaire lié au yoga
- Utiliser le yoga comme thérapie au sein de son cabinet via les postures, les respirations, les méditations, ...
- Savoir adapter des postures :
 - pour les différentes étapes de la vie d'une femme (adolescence, femme active, ménopause)
 - pour les différentes phases du cycle féminin
 - pour l'infertilité, les troubles sexuels et les pathologies périnéales
- 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
- 11h Apprentissage des techniques de base du yoga :
 - Asanas (postures)
 - Pranayama (respirations)
 - Dhâranâ (concentration active du mental)
 - Dhyâna (relaxation, méditation)
 - Des techniques d'hygiène de vie et des conseils nutritionnels.
- 12h30 *Déjeuner*
- 13h30 Utilisation des techniques issues du yoga et de leurs compléments (points d'acupressure, réflexologie, nutrition, ...) pour toutes les étapes de la vie d'une femme et pendant ses cycles : pratiques en groupe ou en binôme en présentiel, ou chacun chez soi avec correction par visio pour les classes virtuelles.
- 18h *Fin de la journée*

PROGRAMME

- **2ème jour** : Aliénor ROCHER
- 09h Intérêts et pratiques de ces techniques pour nos prises en charge thérapeutiques :
- troubles de la sphère périnéale (incontinence, prolapsus, douleurs, ...)
 - infertilité,
 - problèmes hormonaux,
 - troubles sexuels,
 - problèmes psychologiques (dépression, burn out).

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.
- **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)

PROGRAMME

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'issu 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