PROGRAMME

Yoga en Pré & Post Natal

3 jours, soit 21 heures en présentiel
avec Aliénor ROCHER

Formation réservée aux Masseurs-Kinésithérapeutes DE et Physiothérapeutes francophones

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
- Maitriser 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),
Pranayma (respirations),
Dhâranâ (concentration active du mental)

Théorie et pratique alternée

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*

PROGRAMME

- **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 présentiel dans un même temps et un même lieu, ce qui permet le contact direct entre le formateur et les stagiaires, en s'appuyant 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.

Afin d'optimiser la mise en œuvre de ces méthodes, les supports et matériels mis à disposition sont :
- Projection PPT du cours
- Polycopié en version numérique reprenant le PPT et divers documents annexes
- Matériels adaptés à la pratique à disposition dans la salle de formation (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'issu de la formation

PROGRAMME

FORMATRICE :

Aliénor ROCHER
- Masseur-Kinésithérapeute DE, spécialisée en périnéologie & rééducation périnatale
- Professeur de Yoga certifiée & yogathérapeute
- Diplômée en Réflexologie Plantaire