

## **Yoga Femme Enceinte et Séniors**

### **Cadre pédagogique de la formation :**

#### **DURÉE :**

**28 heures de formation au total dont :**

- Asynchrone (e-learning) : 0 heures
- Synchrone en présentiel : 28 heures (4 jours)

#### **FORMATEURS :**

- Audrey BEROUD
- Nathalie FAUVRE
- Claire TAROT

#### **PRE REQUIS :**

Cette formation s'adresse aux professionnels :

- Du sport : éducateurs, coach sportif, APA, ...
- De la santé : kinésithérapeute, sage-femmes, etc.
- De la danse & du mouvement : professeurs de danse, etc.

Les professionnels doivent avoir suivi et validé le module suivant :

- YOGA Fondamental

#### **OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

**A l'issue de la formation, vous serez capable de :**

- ✓ Analyser les attentes des clients et définir les objectifs.
- ✓ Adapter les Asana et Pranayama à ces publics, repérer les difficultés et faire les ajustements.
- ✓ Utiliser du petit matériel.
- ✓ Diriger une séance Yoga pour ces publics.

#### **PROGRAMME & OBJECTIFS OPÉRATIONNELS :**

Vous effectuerez tout d'abord un **bilan initial de positionnement** avec nos équipes. Vous rentrerez ensuite en phase formative et pratique, laquelle se compose de :

- ✓ Apprentissage des techniques posturales (Asana) et respiratoire (Pranayama) adaptées aux différents publics : femmes enceintes et seniors
- ✓ Concevoir une séance de yoga en tenant compte des spécificités du public
- ✓ Animer une séance de yoga en s'adaptant aux spécificités du public

#### **MOYENS ET MODALITÉS PEDAGOGIQUES**

**Approche pédagogique :** alternance d'apports théoriques, partages d'expériences & mises en situation.

#### **Moyens pédagogiques :**

- Alternance d'apports théoriques, partages d'expériences & mises en situation.
- En visioconférence (zoom, signature électronique, manuel de formation...) ou en

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

## **Yoga Femme Enceinte et Séniors**

présentiel (salle de formation, matériel adapté)

### **EVALUATION**

Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames  
+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)  
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

## Yoga Femme Enceinte et Séniors

### Programme de la formation :

#### Jour 1 (avec formateur) :

\*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
10h-10h30	Accueil & présentation du déroulement de la formation	Objectifs de formation Modalités d'évaluation
10h30-12h30	Présentation et mise en pratique du yoga adapté à la femme enceinte	Présentation de la pratique et des différents aspects pédagogiques propres au yoga pour la femme enceinte Mise en situation dans la pratique d'une séance femme enceinte
12h30-13h	Retour et débrief sur la pratique avec analyse	
13h-14h	Pause-déjeuner	
14h-15h	Apports théoriques	Rappels techniques, philosophiques du yoga classique pour adultes et spécifiques au public femme enceinte Analyse et étude du livret Analyse pédagogique des postures et des techniques de respiration de yoga adaptées avec construction d'une séance type avec la durée et selon la période
15h-17h	Mise en situation pratique	En groupe, travail par deux Correction de l'exercice de manière verbale, visuelle et tactile
17h-18h	Découverte et mise en situation femme enceinte	Ateliers

#### Jour 2 (avec formateur) :

\*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h-11h30	Pratique personnelle	Retour et échanges interactifs en groupe sur la pratique de la veille Pratique du jour
11h30-12h30	Retour sur la séance	La construction de la séance : en précisant le cadre pédagogique et ludique spécifique et incluant les différentes approches avec l'automassage, la salutation au soleil. Sénior
12h30-13h30	Pause-déjeuner	
13h30-15h	Apports théoriques	Rappels techniques, philosophiques du yoga classique pour adultes et spécifiques

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

## **Yoga Femme Enceinte et Séniors**

		au public séniors Analyse pédagogique des postures et des techniques de respiration de yoga adaptées avec construction d'une séance type
15h-16h30	Mise en situation pratique	En groupe, travail par deux Correction de l'exercice de manière verbale, visuelle et tactile
16h30-17h	Découverte et mise en situation séniors	Ateliers

### **Jour 3 (avec formateur) :**

\*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h-11h30	Pratique personnelle	Retour et échanges interactifs en groupe sur la pratique de la veille (SENIOR) Pratique du jour
11h30-12h30	Retour sur la séance	La construction de la séance : en précisant le cadre pédagogique et ludique spécifique et incluant les différentes approches
12h30-13h30	⌚ Pause-déjeuner	
13h30-15h	Apports théoriques	Rappel techniques, philosophiques du yoga classique pour adulte et spécifique au public femme enceinte Analyse pédagogique des postures et des techniques de respiration de yoga adaptées avec construction d'une séance type avec la durée et selon la période
15h-16h30	Mise en situation pratique	En groupe, travail par deux Correction de l'exercice de manière verbale, visuelle et tactile
16h30-17h	Découverte et mise en situation femme enceinte	Ateliers

### **Jour 4 (avec formateur) :**

\*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h-11h	Pratique personnelle	Retour et échange interactif en groupe sur la globalité de la formation Pratique du jour
11h30-12h30	Evaluation	QCM et sa correction
12h30-13h30	⌚ Pause-déjeuner	

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

## **Yoga Femme Enceinte et Séniors**

13h30-16h30	Passage pédagogique	
16h30-17h	Bilan	Questionnaire de satisfaction et bilan fin de formation

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames  
+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)  
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A