

FORMATION YOGA PRENATAL(en présentiel)

Intervenante : Alexandra Dupart, professeur de yoga et de yoga prénatal.

<p>Pré-requis</p> <ul style="list-style-type: none">- Personne de plus de 18 ans.- Aisance dans la pratique du yoga ou dans des pratiques corporelles.	<p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none">- Connaître ce qui est essentiel à transmettre à une femme enceinte en cours ou en consultation.- Connaître des respirations pour la grossesse et pour l'accouchement.- Réfléchir aux intentions pour un cours de yoga.- Savoir donner un cours de yoga prénatal.
<p>Dates : 2 jours (14H)</p> <ul style="list-style-type: none">- 15 ET 16 JANVIER 2024- 8 ET 9 AVRIL 2024 <p>Tarif</p> <p>450 euros financement pro. 350 euros financement perso.</p> <p>Pour un financement pro, nous contacter.</p>	<p>Thèmes abordés</p> <ul style="list-style-type: none">→ Historique de l'accouchement en France.→ Le yoga prénatal et le corps physique (colonne vertébrale, bassin, périnée..).→ Les différentes respirations.→ Le yoga prénatal et les maux de la grossesse.→ L'accouchement et l'énergie du féminin.→ Lien avec le bébé.→ Le yoga prénatal et l'accouchement.→ Le positionnement à avoir lors d'un cours.
<p>Moyens Pédagogiques</p> <ul style="list-style-type: none">→ Support théorique (livret formation)→ séances de yoga à vivre→ Interactions et questionnements→ Apports théoriques et mises en pratique. <p>Evaluation : QCM. Remise d'une attestation de formation et d'un certificat de réalisation après validation des objectifs.</p>	<p>Nombre de personnes</p> <p>6 à 10 personnes</p>
<p>Contact</p> <p>www.teamomes.com teamomes@gmail.com Julie Jacquier : 06 78 52 52 97</p> <p>yogaetcoaching.fr yogaetcoaching@gmail.com Alexandra Dupart 06 28 35 56 02</p>	<p>Lieu</p> <p>114 Route de Hourton 33160 ST AUBIN DE MEDOC</p>