



Stage en enseignement du yoga prénatal et postnatal

Pour compléter le cursus de la formation et le nombre d'heures nécessaires à l'obtention du diplôme, vous devrez enseigner 4 cours de yoga périnatal d'une durée minimale de 1 heure par cours.

Le temps consacré à la construction de vos cours, à l'étude et aux heures de travail personnel est compté séparément, en plus de ce minimum de 4 heures d'enseignement.

Ces cours peuvent être donnés **en groupe ou en privé**. Il doit y avoir **au minimum deux cours prénataux et un cours postnatal**, ou bien deux de prénatal et deux de postnatal.

L'objectif de ce stage est de vous permettre d'échanger avec une clientèle réelle afin de mettre en pratique les connaissances acquises lors de la formation des **volets 1 et 2**.

Vous disposez du **temps nécessaire pour organiser et présenter votre stage**, cependant celui-ci doit être complété dans les délais indiqués.

Ce qui nous intéresse particulièrement dans ce stage est **la structure pédagogique de vos cours**. Dans votre rapport, vous devrez décrire **la construction de vos séances**, expliquer **les postures (asanas) que vous avez choisies**, et **pour quelles raisons vous les avez utilisées**, de manière **simple et claire**.

Pour les cours donnés en privé

Gardez à l'esprit les éléments suivants :

Remplissez un dossier périnatal pour la personne. Prévoyez également plus de temps lors du premier rendez-vous (1h30), ou envoyez-lui un formulaire à remplir

par courriel avant le rendez-vous. (Vous pouvez également consulter les formulaires dans l'espace "Formulaires" de votre formation).

Lors de votre rencontre, prenez en compte :

- Bien identifier les besoins de la personne (empathie et écoute)
- Son niveau d'expérience en yoga
- Sa motivation et ses idées préconçues concernant la naissance
- Identifier si son approche est davantage liée à **l'énergie** ou au **biomécanique**
- Comprendre ses besoins : pourquoi a-t-elle décidé de faire du yoga périnatal ? Que recherche-t-elle ?
- Quel genre d'activités pratiquait-elle auparavant ?
- Identifier son état émotionnel général (est-elle en accord avec sa vie de femme enceinte ? Est-elle en harmonie avec cette étape de sa vie ?)
- Quelle est sa situation professionnelle ? A-t-elle un travail actif ? Est-elle en paix avec son travail ?
- Effectuer un petit questionnaire sur **les malaises courants de la grossesse** (voir vos notes de cours ou le formulaire partagé).

N'oubliez pas de faire **un suivi** et de voir la personne **au moins 3 fois**.

Le premier cours peut durer **1 h 30**, et les suivants **1 heure**.

Notez toutes vos observations :

les réponses de la cliente, la progression entre les différentes rencontres, ainsi que tous les éléments qui vous semblent importants.

Pour les cours collectifs

La collecte d'informations peut se faire à travers **les échanges au début du cours**. Vous pouvez également apporter **le formulaire déjà imprimé** et proposer aux participantes de le remplir avant la séance.

Pensez à noter **les informations importantes concernant les participantes**.

Dans un cours de groupe, il est également possible **d'enregistrer le cours** (si les participantes sont d'accord) si vous ne souhaitez pas prendre de notes pendant la séance. Cela vous permettra de conserver les informations et de les retranscrire par la suite.

Gardez toujours à l'esprit **d'observer la progression du groupe**, ainsi que tous les détails qui vous aideront à rédiger votre rapport de stage.

Rédaction de votre rapport de stage

Le rapport de stage doit comporter un minimum de 4 pages.

Il doit inclure :

- Une brève description de la situation de la personne (ou du groupe) et du contexte.
 - Une description de vos séances et de votre pédagogie (construction logique d'un cours de yoga périnatal).
 - Les postures utilisées et les raisons de vos choix pédagogiques.
 - Vos observations.
 - Votre conclusion.
-

Délais

Deux ans **sont accordés pour compléter le stage**. (Vous disposez de 2 ans pour compléter votre stage, **en tenant compte de la** date d'inscription à la formation).

Le rapport doit être envoyé par courriel à :
sabrina@yoga-natal.com

Notez que venir observer **un cours de yoga prénatal ou postnatal dans notre studio** est totalement **facultatif** pour la réalisation de votre stage.

 *Merci et Namasté* 