

Stage en enseignement du yoga postnatal – Adaptation pour la formation de 30H

Pour compléter le cursus et les heures nécessaires à l'obtention du diplôme de **Yoga Postnatal (30H)**, vous devrez enseigner **2 cours de yoga postnatal**.

Structure du stage

- Vous pouvez offrir :
 - **Un cours pour la mère uniquement**
 - **Et un cours maman-bébé ou parents-bébé**
- **Obligation** : au moins **un** des deux cours doit être un cours **maman-bébé ou parents-bébé**.

Ces cours peuvent être donnés en groupe ou en privé.

L'objectif est de permettre une mise en pratique réelle des connaissances acquises, en contact direct avec une clientèle vivant la période postnatale.

Si vous enseignez en privé

Gardez à l'esprit :

- Veuillez **remplir un dossier postnatal** pour la personne.
Pour un premier rendez-vous, prévoyez plus de temps ou envoyez le formulaire préalable par courriel.
- Identifiez :
 - Les besoins réels de la personne (empathie et écoute)
 - Son expérience en yoga
 - Sa motivation, ses attentes et ce qu'elle recherche dans le yoga postnatal
 - Le type d'activités qu'elle pratiquait auparavant
 - Son état émotionnel général
 - Sa relation actuelle avec la maternité : harmonie, défis, adaptation
 - Son contexte professionnel
 - Les malaises ou inconforts courants (questionnaire)

Vous devez **voir la personne au moins 2 fois** :

- Le premier cours peut durer **1h30**
- Le second, **1h**

Notez toutes vos observations à travers les réponses, la progression et les éléments pertinents pour la rédaction du rapport.

Si vous enseignez en groupe

La collecte d'informations peut se faire :

- Par les échanges en début de cours
- Avec le formulaire imprimé et rempli avant la séance
- En enregistrant le cours si vous préférez ne pas prendre de notes (à des fins d'observation uniquement)

Observez la progression et les détails essentiels en vue de la rédaction de votre rapport.

Rédaction du rapport de stage

Votre rapport (minimum 4 pages) doit inclure :

1. **Présentation de la personne ou du groupe**
Mise en contexte, portrait, éléments postnatals pertinents.
2. **Description de vos séances**
Pédagogie, logique postnatale, construction de cours cohérente.
3. **Vos observations**
Progression, besoins, réponses corporelles et émotionnelles.
4. **Conclusion**
Réflexion professionnelle, apprentissages, intégration.

Vous disposez de **trois mois** pour compléter votre stage.

Envoyez votre rapport à : **sabrina@yoga-natal.com**

Important – Webinaire obligatoire

Pour recevoir votre certification finale, **la participation à un webinaire en direct est obligatoire.**

Vous y présenterez votre parcours, vos questions et votre réflexion sur le stage.

Merci ! Namasté 🌸



Sabrina Anahí García

Doula · Professeure de yoga périnatal · Naturopathe spécialisée en périnatalité

Membre de l'Association des Naturopathes du Québec (ANPQ) ·

Association Québécoise des Doulas (AQD) ·

Fédération Internationale de Yoga (TYF, FFY) · Yoga Alliance (E-RYT 200)

438 345 7982 · yoga-natal.com

Le geste **Namasté** symbolise la reconnaissance d'une **âme** envers une autre