



Stage en enseignement

STAGE VOLET 1 — Yoga Prénatal

Pour compléter le cursus du **Volet 1** de la formation et obtenir votre diplôme, vous devrez enseigner **2 cours de yoga prénatal**.

Durée des cours

- Premier cours : **1h30**
- Deuxième cours : **1h00**

Ces cours peuvent être **donnés en groupe ou en privé**.

Objectif

L'objectif de ce stage est de vous permettre d'échanger avec une clientèle réelle afin de mettre en pratique les connaissances acquises lors du **Volet 1** de la formation. Ce qui est particulièrement important : la **structure pédagogique de vos cours**.

Dans votre rapport, vous devrez décrire :

- La construction de vos séances.
- Les postures (asanas) choisies et les raisons pédagogiques de votre choix, de manière simple et claire.
- Vos observations sur la progression et le ressenti de la participante.

Pour les cours privés

- Remplissez un **dossier périnatal** pour chaque participante.
- Pour le premier rendez-vous, prévoyez **1h30**, ou envoyez un formulaire à remplir avant la séance.
- Pendant la séance, prenez en compte :
 - Les besoins de la personne (écoute et empathie)
 - Son niveau en yoga

- Sa motivation et ses attentes par rapport à la grossesse
- Ses activités physiques antérieures et son état émotionnel général
- Notez toutes vos observations : réponses, progression, éléments importants.

Pour les cours collectifs

- La collecte d'informations peut se faire via les échanges au début du cours ou avec un formulaire à remplir.
- Notez les informations importantes sur les participantes et observez la progression du groupe.

Rédaction du rapport de stage

Le rapport doit comporter **minimum 3 pages** et inclure :

- Une brève description de la situation de la participante et du contexte
- La description de vos séances et de votre pédagogie
- Les postures utilisées et vos choix pédagogiques
- Vos observations et conclusions

Délais

- Vous disposez de **2 ans** pour compléter votre stage (à partir de la date d'inscription à la formation).
- Le rapport doit être envoyé **en même temps que la banque de questions du Volet 1** par courriel à : sabrina@yoga-natal.com

Note : vous devez également participer à un **webinaire en direct obligatoire** pour obtenir la certification.

L'observation de cours de yoga prénatal dans notre studio **est facultative**, mais peut être utile pour votre apprentissage.

 *Merci et Namasté* 