

Certification Yoga Prénatal, 100 heures

(90 heures contact)

Structure de la formation

Cette formation ultra complète totalise 10 jours, à raison de 2 jours par semaine, une semaine sur deux.

Elle porte une grande emphase sur les points suivants :

Compréhension de l'anatomie, du processus de la grossesse et de ses implications,

Problèmes médicaux fréquents, les façons de les éviter ou d'y remédier,

Redonner à la femme la confiance face à l'accouchement,

Impliquer le conjoint dans le processus,

Développer la capacité d'offrir des enseignements adaptés et personnalisés selon différents besoins à l'intérieur d'un même groupe,

Des heures de pratique d'enseignement sous direction et encadrement sont effectuées.

La formation est bâtie sur l'expérience de grossesses et d'accouchements naturels, de travail avec des sages-femmes, de beaucoup de recherches personnelles suite à des formations en yoga prénatal précédentes, de plusieurs années d'enseignement pré et post-natal et de coaching d'accouchement pour le couple.

Cette formation s'adresse

Aux professeurs de yoga certifiés (de toutes traditions)

- Ne possédant aucune base en yoga prénatal,
- Possédant seulement une base générale en yoga prénatal (dans le cadre d'une formation yoga 200 hrs)
- Ayant suivi une formation prénatale de 20 heures qui veulent raffiner et approfondir leur méthode d'enseignement

Prochaine Session

SVP Consultez le site de l'Académie : [Aloha Yoga.ca](http://AlohaYoga.ca) pour voir les dates des sessions à venir

Aloha signifie partage, reconnaissance, bienveillance, hospitalité, accueil etc.

C'est avec cette essence que le yoga et l'expérience prénatale est enseignée et partagée.

Information et inscriptions : 514.962.5642