# Formation continue en yoga prénatal

## Curriculum personnalisé d’au moins 90 heures

* Avoir terminé avec succès la formation de 500h à Yoga Québec, ayant ainsi étudié entre autres la construction de séances, les bienfaits et les contre-indications, les adaptations et les modifications des postures pour la femme enceinte, les techniques de relaxation, les pranayama, la méditation, etc.
* Avoir observé au moins une fois chacun des cours de yoga prénatal à Yoga Québec pour le 2e trimestre et pour le 3e trimestre. (30h)
* Suivre un minimum de 6 heures de rencontres individuelles pour clarifier les besoins particuliers des femmes enceintes au niveau du corps, du souffle, du mental, des émotions et de la spiritualité. (6h)
* Suivre le cours de préparation à l'accouchement d'un CLSC local. (16h)
* Faire certaines lectures sur la grossesse.
* Réussir à un examen écrit. (2h)
* Donner chacun des cours collectifs de yoga prénatal pour le 2e trimestre et pour le 3e trimestre sous supervision au moins une fois. Ce stage d'enseignement est accompagné de rencontres individuelles. (30h d'enseignement supervisé + au moins 5h de rencontres individuelles pour discuter du stage d'enseignement)

2 Stages supervisés de 2 h :

dans chaque stage, l’élève doit guider une femme enceinte dans une des séances qu’elle aura construites (4 h)

## Annette Kerckhoff, formatrice principale

Voici mes qualifications les plus pertinentes :

* **Yoga therapist** (1000h), Kausthub & TKV Desikachar, KHYF, Chennai, Inde (novembre 2006-novembre 2011)
* **Pregnancy Yoga Teacher Training** (15h), Janice Clarfield, Urban Yoga, Toronto, 17-18 mai 2003.
* **Cours individuels** (3h) avec Dr. N.C. du Krishnamacharya Yoga Mandiram, Chennai, Inde en décembre 2010. (3h) avec Isabelle Leblanc et Daniel Pineault, Yoga Centre, St Hyacinthe, Qc, 2005.
* **Expérience dans l’enseignement** J’enseigne aux femmes enceintes dans le cadre de cours collectifs et individuels au Centre de Yoga Québec depuis plus de 6 ans.