

Yoga pour sages-femmes niveau 2

Module de progression

Objectifs

Cette formation vous permettra d'approfondir les compétences acquises lors du premier niveau de formation et d'aborder spécifiquement le yoga post-natal et ses différentes pratiques. Vous travaillerez sur des études de cas en groupe et en individuel pour mieux comprendre les besoins des patientes. Vous serez capable de créer des séances adaptées à vos patientes en yoga pré- et post-natal.

Contenu

Rappel et renforcement de contenu du premier niveau • Techniques en hatha yoga • Pratique du yoga post-natal • Exercices de respiration (pranayama) • Exercices de postures (asana) • Posture des mains (mudra) • Travail de recherche durant la formation, en groupe et en individuel

Méthodologie/Didactique

Conférence, enseignement frontal, discussion, entretien formateur, exercices pratiques, travail corporel, étude de cas, études personnelles, études personnelles dirigées

Prérequis: Yoga pour sages-femmes niveau 1
organisé par la Fédération suisse des sages-femmes

Participant-e-s

Sages-femmes

Intervenant-e-s

Nadia Plagnard, sage-femme indépendante et professeure de yoga

Date, lieu

Lundi 17 et mardi 18 juin 2024, Bussigny

Horaire des cours

8h30-17h30

Nombre

Minimum 10, maximum 16

Points log

14

Prix

Membres CHF 460.-

Non-membres CHF 610.-

Délai d'inscription

27 mai 2024