

## YOGA FEMME ENCEINTE & SÉNIOR

### PROGRAMME

#### JOURNÉE 1

10h00 - 10h30

##### ACCUEIL & PRÉSENTATION DU DÉROULEMENT DE LA FORMATION

- Objectifs de la formation
- Modalités d'évaluation

10h30 - 12h30

##### PRÉSENTATION ET MISE EN PRATIQUE DU YOGA ADAPTÉ À LA FEMME ENCEINTE

- Présentation de la pratique et des différents aspects pédagogiques propres au yoga pour La femme enceinte
- Mise en situation dans la pratique d'une séance Femme Enceinte

12h30 - 13h00

##### RETOUR ET DEBRIEF SUR LA PRATIQUE AVEC ANALYSE

13h00 - 14h00

Pause déjeuner

14h00 - 15h00

- Rappels techniques, philosophiques du yoga classique pour adultes et spécifiques au public Femme Enceinte
- Analyse et étude du livret
- Analyse pédagogique des postures et des techniques de respiration de yoga adaptées avec construction d'une séance type avec la durée et selon la période

15h00 - 17h00

##### MISE EN SITUATION PRATIQUE

- En groupe, travail par deux
- Correction de l'exercice de manière verbale, visuelle et tactile

17h00 - 18h00

##### DÉCOUVERTE ET MISE EN SITUATION FEMME ENCEINTE

#### JOURNÉE 2

9h00 - 11h00

##### PRATIQUE PERSONNELLE

- Retour et échanges interactifs en groupe sur la pratique de la veille
- Pratique du Jour

**11h30 - 12h30**

- Retour sur la séance
- La construction de la séance : en précisant le cadre pédagogique et ludique spécifique et incluant les différentes approches avec l'automassage, la salutation au soleil. Séniors

**12h30 -13h30**

**Pause déjeuner**

**13h30 - 15h00**

Rappels techniques, philosophiques du yoga classique pour adultes et spécifique au public Senior

- Analyse et étude du livret
- Analyse pédagogique des postures et des techniques de respiration de yoga adaptées avec construction d'une séance type

**15h00 - 16h30**

**MISE EN SITUATION PRATIQUE**

- En groupe, travail par deux
- Correction de l'exercice de manière verbale, visuelle et tactile

**16h30 - 17h00**

**DÉCOUVERTE ET MISE EN SITUATION SÉNIOR**

**JOURNÉE 3**

**9h00 - 11h00**

**PRATIQUE PERSONNELLE**

- Retour et échanges interactifs en groupe sur la pratique de la veille (SENIOR)
- Pratique du Jour

**11h30 - 12h30**

- Retour sur la séance
- La construction de la séance : en précisant le cadre pédagogique et ludique spécifique et incluant les différentes approches

**12h30 - 13h30**

**Pause déjeuner**

**13h30 - 15h00**

Rappel techniques, philosophiques du yoga classique pour adultes et spécifique au public Femme Enceinte

- Analyse et étude du livret

- Analyse pédagogique des postures et des techniques de respiration de yoga adaptées avec construction d'une séance type avec la durée et selon la Période

**15h00 - 16h30**

**MISE EN SITUATION PRATIQUE**

- En groupe, travail par deux
- Correction de l'exercice de manière verbale, visuelle et tactile

**16h30 - 17h00**

**DÉCOUVERTE ET MISE EN SITUATION FEMME ENCEINTE**

**JOURNÉE 4**

**9h00 - 11h00**

**PRATIQUE PERSONNELLE**

- Retour et échange interactif en groupe sur la globalité de la formation
- Pratique du Jour

**11h30 - 12h30**

QCM et sa correction

**12h30 - 13h30**

Pause déjeuner

**13h30 - 16h30**

Passage Pédagogique

**16h30 - 17h00**

Questionnaire de Satisfaction et bilan Fin de Formation

---

**INFOS & INSCRIPTIONS**

MISE À JOUR : 12/01/2021

**SAS LEADERFIT'**

+33 (0)2 47 55 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)  
32, rue Augustin Fresnel  
37170 Chambray-Lès-Tours  
Organisme de formation continue

**VITALYS SARL**

LUX : 20 99 26 76 - BEL : 063 86 02 00  
[belux@groupe-leaderfit.com](mailto:belux@groupe-leaderfit.com)  
20, rue du commerce L-3450 DUDELANGE  
Grand Duché du Luxembourg

RCS TOURS 423 277 565 SIRET 423 277 565 00077 - NAF 8559A TVA LU 18538688 TVA BE 0823263348 - 116437/A - 116437/B

Attention, les horaires ci-dessous sont donnés à titre indicatif. Ils sont susceptibles d'être modifiés en fonction des besoins.