



Normes pour la Formation des Professeurs de Yoga Prénatal

Pour obtenir la certification de Professeur de Yoga Prénatal Certifié (PYPC) de Yoga Alliance International les candidats doivent avoir terminé l'étude, dans le cadre de leur formation ou en tant que module supplémentaire d'une des formations de Professeur de Yoga (200 heures, 500 heures ou supérieur) des domaines éducatifs suivants :

Domaine Éducatif	Heures de contact*	Heures de non-contact	Total heures
<p>Contexte Général. Les sujets abordés peuvent inclure, mais sans s'y limiter: les pathologies liées à la grossesse, la yoga-thérapie et des solutions de traitement alternatif, la relation entre les enseignants de yoga et les professionnels de la santé, savoir quand suggérer à l'étudiant de consulter un professionnel de santé concernant la grossesse, savoir comment distinguer les grossesses à haut risque et les grossesses présentant des risques mineurs, comment concilier la grossesse et l'éducation des autres enfants de la famille en prenant en compte les facteurs psychologiques, émotionnels et sociaux, apporter un soutien aux mères, faciliter la relation mère-enfant.</p>	15		15
<p>Techniques, Entraînement et Pratique. Les sujets abordés peuvent inclure, mais sans s'y limiter: les pratiques de yoga adaptées aux besoins de la femme enceinte y compris l'enseignement des techniques de yoga spécifiques selon les trimestres et l'alignement correct du corps, comment pratiquer le yoga en toute sécurité, les techniques de relaxation et de gestion du stress, l'observation dans une classe de yoga prénatal, comment séquencer une classe de yoga prénatal, exercices de préparation à l'accouchement, les postures alternatives suivant les contre-indications, les problématiques liées à la grossesse, la yoga-thérapie pour la grossesse et les responsabilités des enseignants de yoga prénatal.</p>	20		20
<p>Méthodologie d'enseignement. Les sujets abordés peuvent inclure, mais sans s'y limiter: comment planifier un programme de yoga progressif pour la femme enceinte, comment planifier un programme détaillé pour les débutants, les étudiants intermédiaires et avancés au cours de chaque trimestre, et la façon de créer une routine de yoga complète pour la femme enceinte.</p>	15		15
<p>Anatomie et Physiologie. Les sujets abordés peuvent inclure, mais sans s'y limiter: l'anatomie et la physiologie humaine, l'anatomie énergétique et la physiologie liées spécifiquement à la femme enceinte, un aperçu de l'anatomie et de la physiologie normales pendant la grossesse, accouchement et post-partum, comment les organes fonctionnent pendant la grossesse, aperçu des complications telles que la fausse couche, l'accouchement prématuré, l'hypertension et la pré éclampsie.</p>	10		10
<p>Pratique. Les sujets abordés peuvent inclure, mais sans s'y limiter: l'enseignement de la pratique, faire et recevoir des commentaires, observer les autres enseignants, aider les étudiants lorsque quelqu'un d'autre enseigne.</p>	20		20

La philosophie du Yoga, du mode de vie et de l'éthique des enseignants de yoga prénatal. Les sujets abordés peuvent inclure, mais sans s'y limiter: les modèles de soin médicaux et holistiques, l'étude des philosophies du yoga et des textes traditionnels et leur application au mode de vie et au bien-être de la femme enceinte.	10		10
Total heures	90		90

* Les heures de contact doivent être des heures d'apprentissage effectives avec le formateur principal qui doit être un Professeur de Yoga Établi et Certifié (PYEC).