



Contrat de formation "Yoga Pré et Post Natal " Du 27 au 29 janvier 2023 à Caen

Par l'École Amba Yoga, avec

- Anh Leroyer, professeur de Yoga, Yogathérapeute
- Aliénor Rocher, masseur-kinésithérapeute, professeur de Yoga, Yogathérapeute, réflexologue

Trois jours, soit 21h de formation

Vos coordonnées :

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Activité(s) professionnelle(s) :

Adresse (pour facturation) :

CP :

Ville :

Tel :

Mail :

Votre expérience en Yoga (entourez la réponse adaptée):

- Nulle
- Pratiques occasionnelles / par Youtube
- Pratiques régulières et assidues
- J'enseigne

Comment avez-vous connu la formation ?

Quelles sont vos attentes pour cette formation ?

Blessures, pathologies, opérations récentes, handicaps ou autres éléments que nous devrions connaître pour adapter les pratiques :

Etes-vous enceinte ? Si oui, quel terme ou mois de grossesse au moment de la formation ?



Tarif de la formation : 550€

Acompte de 150€ non remboursable à régler à l'inscription

Solde à régler 15 jours avant la formation : 400€

Règlement par virement bancaire :

IBAN : FR76 1695 8000 0185 5140 0888 408

BIC : QNTOFRP1XXX

Libellé : « YPPN Caen + votre nom »

J'accepte les conditions de ce contrat de formation professionnelle décrites dans l'annexe ci-jointe,

Date et signature :

Document à renvoyer par mail (ecoleambayoga@gmail.com),
daté et signé



Contrat de formation Professionnelle

(Articles L. 6353-3 à 6353-7 du code du travail)

Article 1. OBJET :

En exécution du présent contrat, l'École Amba Yoga s'engage à organiser l'action de formation décrite ci-dessus.

Article 2. NATURE ET CARACTÉRISTIQUES DE L'ACTION DE FORMATION

L'action de formation entre dans la catégorie des actions prévues par l'article L. 6313-1 du Code du travail. Les objectifs et le programme de la formation sont décrits dans le document en annexe.

Article 3. PRÉ-REQUIS

Le stagiaire reconnaît posséder, avant l'entrée en formation, Le niveau de connaissances suivant :

- Diplôme d'État en masso-kinésithérapie, ou de Physiothérapie
- Niveau équivalent apprécié après examen de dossier par l'équipe pédagogique.

Article 4. ORGANISATION DE L'ACTION

- Elle est organisée pour un effectif de 8 stagiaires au minimum.
- Dès que l'effectif minimum est atteint, une confirmation est envoyée par mail à chaque stagiaire, puis une convocation toujours par mail, 10 jours avant le début de la formation, précisant les horaires et les modalités de connexion.
- Chaque jour de formation, chaque stagiaire devra signer une feuille de présence afin de justifier sa présence.

Article 5. EVALUATION DES RÉSULTATS ET SANCTION DE LA FORMATION

Au cours de la formation, chaque intervenant évaluera individuellement les connaissances et éventuellement les gestes professionnels de chaque stagiaire. Un certificat, attestant de la présence du stagiaire à la formation, sera envoyé à l'issue de celle-ci.

Article 6. PRISES EN CHARGE Aucune prise en charge n'est possible pour cette formation.

Article 7. DELAI DE RETRACTATION

A compter de la date de réception par mail du présent contrat à l'adresse ecoleambayoga@gmail.com, le stagiaire a un délai de 10 jours pour se rétracter. Il en informe l'organisme de formation par mail dans ce délai pour en connaître les modalités. Dans ce cas, aucune somme ne peut être exigée du stagiaire.

Article 8. DISPOSITIONS FINANCIERES

Le prix de l'action de formation mentionné ci-dessus est net de taxe.

Le stagiaire s'engage à payer la totalité de l'action de formation selon les modalités suivantes :

- Le stagiaire effectue un premier versement pour les frais d'inscriptions uniquement par virement.
- Le solde est à régler par le stagiaire 15 jours avant la formation à réception de la convocation.

Article 9. ANNULATION OU INTERRUPTION DU STAGE

En cas d'annulation de la formation du fait des formatrices, le présent contrat est résilié et les frais d'inscriptions seront remboursés par virement. Si le stagiaire est empêché de suivre la formation par suite de force majeure dûment reconnue, et qu'il en informe les formatrices par mail 15 jours pleins avant le début de celle-ci, seuls les frais d'inscription ne pourront faire l'objet d'un remboursement, et le stagiaire sera invité à reporter sa formation à une date ultérieure.

Dans le cas contraire, le stagiaire est redevable du prix total de la formation.

Article 10. CONFIDENTIALITE

Le stagiaire s'engage formellement à ne divulguer aucune information sur les participants à la formation, sur son contenu à un tiers sans accord préalable.

Les supports de cours ou tous documents transférés sont la propriété intellectuelle de l'École Amba Yoga. Leur utilisation doit rester strictement personnelle et ne peut faire l'objet de diffusion, que ce soit à d'autres professionnels, sur des réseaux sociaux ou pour des interventions et communications sans accord spécifique écrit.



Article 11. LITIGE ÉVENTUEL

Si une contestation ou un différend n'ont pu être

réglés à l'amiable, le tribunal de Quimper sera seul compétent pour régler le litige.

Programme de Formation

Objectifs pédagogiques :

Cette formation a pour objectif de permettre aux stagiaires de proposer des séances de yoga adaptées pour les femmes enceintes et en post-partum. Les bienfaits du Yoga sont multiples et permettent de travailler autant sur l'aspect physique que sur l'aspect psychologique de la femme enceinte/nouvelle maman.

La Yoga va les aider à prendre conscience de leur corps et de son évolution au fur et à mesure de la grossesse, de corriger de mauvaises postures et les troubles de la grossesse mais aussi d'apprendre à gérer les moments de stress et de tensions.

Cette formation vous permettra :

- De faire le point anatomique et physiologique de la grossesse, de l'accouchement et du post-partum. Mais aussi amener une approche plus holistique de cette période si importante de la femme et du couple.
- De pratiquer le Yoga et de savoir l'adapter aux différents stades de grossesse et du post-partum
- De connaître les différents bienfaits des Asanas, des Pranayamas et du Yoga Nidra dans la prise en charge des femmes enceintes

Les trois journées de formation seront partagées entre THÉORIE ET PRATIQUES. Un grand nombre de pratiques d'environ une heure sont prévues (tenues adaptées).

Jour 1 :

- Accueil et présentation de la formation
- Cercle d'ouverture
- Le Yoga : histoire, généralités, bienfaits, contre-indications chez la femme enceinte/en post-partum
- Bienfaits du yoga dans la grossesse : tour d'horizon des études scientifiques
- Anatomie et physiologie de la grossesse et du post-partum
- La grossesse par trimestre et les adaptations à apporter dans les cours de Yoga

Jour 2 :

- Questions/retours sur la 1^{ère} journée

- Les différents troubles de la grossesse : causes, thérapeutiques à proposer, postures de yoga à conseiller
- Préparation à la naissance : travail en binôme, spécificités de cette période, ...
- Accouchement : physiologie et rituels

Jour 3 :

- Questions/retours sur les deux premières journées
- Post-partum immédiat et ses spécificités
- 4^{ème} trimestre : troubles les plus fréquents, adaptation des séances de yoga, thérapeutiques possibles



- Mise en place de séances de Yoga
Pré et post natal : généralités,
marketing, ...
- Cercle de clôture et fin de la
formation