

# FORMATION SUPERVISION DE SEANCES PRE ET POST NATAL DE GASQUET

▶ PRÉ-REQUIS : Avoir suivi yoga pré et post natal de Gasquet

## SUPERVISION

### OBJECTIFS

La première partie du stage permettra de

- S'assurer de l'intégration des principes de la méthode,
- préciser les modalités d'application et d'adaptation aux morphologies et demandes de la clientèle
- corriger les erreurs persistantes et de les expliquer

La deuxième partie du stage sera consacrée à l'élaboration et la validation de séances types avec évocation de variantes et adaptations, afin de donner une base progressive pour l'animation de cours collectifs ou de coaching particulier.

## PROGRAMME

### Premier jour :

**9h30-13h** (Corinne Miel ou Sarah Desesquelles ou Catherine Lewkowitch ou B de Gasquet, un seul intervenant par jour):

- Pour vous la méthode c'est quoi : Listing des réponses. Accord des autres ? Synthèse, consensus.

En grand groupe : le point sur la respiration : les mots clés, les grands principes. Quels sont les erreurs habituelles .Comment évaluer, corriger, les consignes, les pièges. Que faut-il regarder ? Les astuces de chacun, leur acceptation ou critiques .Consensus pédagogique .

- Le rôle du périnée. Quand, comment pourquoi le contracter. Comment vérifier.

Si des précisions anatomiques, fonctionnels sont nécessaire, retour théorique et pratique.

- Le groupe se divise en sous- groupes équilibrés en nombre et d'origine professionnelle mélangée.

Un sous- groupe présentera les postures assises, un autre les quatre pattes, un autre les postures allongées (dos côté, ventre).

- présentation des 4 groupes

**14h-17h30** (Corinne Miel ou Sarah Desesquelles ou Catherine Lewkowitch ou B de Gasquet, un seul intervenant par jour):

- présentation des 4 groupes (suite)

- Les autres corrigent, précisent. Clarification, synthèse. On reprend la théorie si besoin.

- Consensus sur les placements, la respiration, le périnée.

On met bien en évidence ce qu'il ne faut pas faire, les erreurs le plus souvent rencontrées.

### Deuxième jour :

**9h-13h** (Corinne Miel ou Sarah Desesquelles ou Catherine Lewkowitch ou B de Gasquet, un seul intervenant par jour):

- Retour rapide sur les grandes familles de postures : pourquoi, où sont les erreurs habituelles. En grand groupe.

- Le groupe se divise en sous- groupes, conception et préparation d'une séance de yoga, avec ou sans thème au choix des membres du sous- groupe.

Chaque sous-groupe désigne un représentant qui anime un cours de yoga de 45mn ( on considérera que la relaxation serait en plus)

**14h-17h** (Corinne Miel ou Sarah Desesquelles ou Catherine Lewkowitch ou B de Gasquet, un seul intervenant par jour):

- animation d'un cours (suite)

- On reprend les grandes lignes des différents cours, on corrige, on envisage des élargissements, des variantes..

- Synthèse générale.

**PUBLICS** : masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, sages-femmes, enseignants de yoga, professionnels de la forme **PRÉ-**

**REQUIS** : Avoir suivi la formation de yoga pré et post natal de Gasquet

**PÉDAGOGIE** : travail en petits groupes et restitution devant l'ensemble des stagiaires. Recherche d'un consensus de vocabulaire, pédagogie et structure de cours.

**DURÉE** : 2 jours (14 heures de formation)

**MODALITES D'EVALUATION** : mise en pratique et tests au tapis

**GROUPE** : 15 participants maximum

**COÛT** : 350 € les 2 jours

**HORAIRES** : 1er jour : 9h30 - 17h30 - jours suivants: 9h - 17h

**HANDICAP** : Nous sommes sensibilisés à l'accessibilité des formations aux personnes en situation de handicap. Les stages proposés sont tous à base de pratique corporelle au tapis ou sur ballon. Nous contacter afin de vérifier de la faisabilité de la formation au regard du handicap ainsi que pour nous faire part de besoins spécifiques.

**N° ORGANISME : 11 75 33 185 75**  
**NOM ORGANISME : APOR B DE GASQUET**

**INSCRIPTIONS : [www.degasquet.com](http://www.degasquet.com)**  
**98 bd montparnasse 75014 Paris 01.43.20.21.20**