



Perrine TRAMONI-PYO

488 route d'Annecy 74290 Menthon Saint-Bernard

CONTACT :

Email: perrinetramoni.kine@gmail.com

Tel: 0642219627

V1 m à j le : 03/02/2023

Programme de formation Formation Yoga et Périnée

Durée :

20 heures (3 journées consécutives)

Modalités

Les formations ont lieu en présentiel.

Notre organisme de formation publie chaque début d'année un calendrier regroupant l'ensemble des sessions ouvertes sur nos thématiques de formation.

Délais d'accès : Inscription par mail possible jusqu'à 72 heures avant le début de la formation.

Profils des stagiaires :

Tout public

Prérequis :

Avoir suivis une formation en yoga ou équivalent

Accessibilité :

Vous êtes en situation de handicap et avez besoin d'une prise en charge particulière adaptée à votre situation ?

Contactez notre référente Handicap Perrine Tramoni.

Avec ou sans RQTH (Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé), Perrine TRAMONI vous accompagne dans le cadre de la loi pour l'égalité des chances, et porte une très grande attention aux situations spécifiques.

Dans le cas de besoins très particuliers, nous vous orientons vers des structures spécialisées.

Avant tout engagement, un premier contact est nécessaire pour étudier votre demande et décider ensemble de ce qui vous est le mieux adapté à votre situation.

Objectifs pédagogiques

A l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de :

- **Connaître de façon approfondie l'anatomie du plancher pelvien.**
- **Reconnaître et prévenir les erreurs classiques en yoga dans le placement corporel et respiratoire.**
- **Comprendre le lien entre le travail respiratoire et le placement postural dans la dynamique pelvienne.**
- **Maîtriser la synchronisation de la respiration et le travail du périnée.**
- **Être autonome dans la construction d'un cours de yoga spécifique à la prise en charge périnéale.**

Contenu de la formation

Anatomie du bassin et liens avec le rachis.

- Applications dans les positions de base (assis, 4 pattes, debout, allongé).
- La respiration, explications physiologiques et leurs applications.
- La notion de caisson thoracique et abdominal, le rôle du diaphragme.
- Les abdominaux.
- Le périnée, anatomie fonctionnelle et représentations. Apprentissage de la fausse inspiration thoracique et pédagogie d'enseignement.

Organisation de la formation

Equipe pédagogique :

La formation est menée directement par Perrine TRAMONI et Alice MOREL.

Perrine est kinésithérapeute et formatrice professionnelle spécialisée dans l'enseignement du yoga.

Alice est kinésithérapeute et spécialisée dans la prise en charge périnéale.

Moyens pédagogiques et techniques :

- Pratique physique
- Ateliers
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quizz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.
- Matériels : blocs de yoga / sangle de yoga / vidéoprojecteur

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation :

- Feuilles de présence.
- Mises en situation / travaux pratiques tout au long de la formation
- Formulaire d'évaluation de la satisfaction de la formation.

Horaires de formation :

(susceptible d'être modifié selon le site d'accueil)

- 8h30 / 11h00 : pratique physique
- 11h00 / 11h30 : pause
- 11h30 / 13h30 : enseignement théorique
- 13h30 / 14h30 : pause
- 14h30 / 17h00 : enseignement théorique

4 heures des travaux personnels sont demandés en supplément.