

# Formation Yoga Prénatal et Postnatal 85h Online

avec Rosa Aguilera et Brigitte Philippon



@yogadusud



Organisme de formation certifié Qualiopi

## FORMATION YOGA PRENATAL ONLINE 50H

Un accompagnement en présence et en ligne.

Plateforme dédiée en français Système Io .

12h de LIVE zoom:

Un live par mois pendant 12 mois.



22 modules  
de formation en  
ligne.



73h de contenus  
en ligne



1 rdv live par  
mois pendant 12  
mois (12h)



Evaluations en video et  
groupe de chat  
d'accompagnement .



Exercices  
pratiques et  
théoriques.



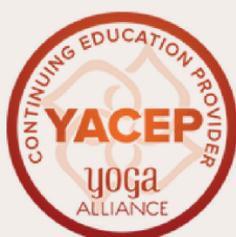
Manuel,  
bibliographie et  
fiches séances  
PDF

[www.rosavent.com](http://www.rosavent.com)

**Qualiopi**  
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :  
ACTIONS DE FORMATION



# CONTENUS ONLINE

## 11 MODULES

- Présentation de la Formation 6 Chapitres
- Poster vos vidéos d'exercices et d'examen 1 Chapitre
- La grossesse 7 Chapitres
- Accouchement et période post-natale 9 Chapitres
- Anatomie et Physiologie 16 Chapitres
- Les positions assises en Yoga Prénatal 19 Chapitres
- Les positions debout en Yoga Prénatal 11 Chapitres
- Les positions à 3 et 4 appuis en Yoga Prénatal 10 Chapitres
- Les positions d'extension latérale 4 Chapitres
- Les flexions arrière 7 Chapitres
- Les inversions 5 Chapitres
- Les positions de relaxation et supines 7 Chapitres
- Pranayama Prénatal 11 Chapitres
- Méditation et Yoga Nidra 2 Chapitres
- Ayurveda, massage et autres techniques de Yoga Prénatal 10 Chapitres
- Yoga pour la préparation à l'accouchement 5 Chapitres
- Ateliers spécifiques 7 Chapitres
- Yoga Postnatal 3 Chapitres
- Zoom replays 10 Chapitres
- Pédagogie du Yoga 6 Chapitres
- Séances téléchargeables 1 Chapitre
- Module final évaluation 5 Chapitres

# DATES

La formation démarre dès votre  
inscription

Recevez toutes nos infos  
Inscription Newsletter

Participer du Groupe Telegram :  
Installer et activer les  
notifications 

Prendre un rdv  
Calendly