



## **Professeure de yoga spécialisée en périnatalité recherchée**

### **Contexte de travail**

Mieux-Naitre à Laval (MNL) est un Centre de ressources périnatales (CRP) qui offre des services et activités aux futurs et nouveaux parents. La mission de MNL est de soutenir les parents afin qu'ils puissent vivre la venue d'un enfant de la façon la plus harmonieuse et satisfaisante possible. Les familles sont accueillies dans le respect de leur culture, de leurs choix et de leurs valeurs.

MNL recherche une professeure de yoga spécialisée en périnatalité pour joindre son équipe de passionnées. À court terme, le contrat propose l'enseignement d'un cours de yoga postnatal par semaine, mais les heures pourraient rapidement augmenter en fonction de la demande et en intégrant le yoga prénatal. Plus précisément, les cours offerts sont d'une durée d'une heure 15 minutes, la professeure doit être disponible 15 minutes avant pour préparer sa salle et accueillir les participantes, puis 15 minutes après afin de répondre aux questions individuelles.

### **Profil recherché**

Avoir une personnalité chaleureuse et ouverte :

- Avoir de l'entregent et être accueillante
- Faire preuve d'écoute et de bienveillance dans l'animation d'un groupe

### Avoir de solides connaissances en périnatalité et en yoga :

La période pré et postnatale fait vivre une multitude de changements physiques et psychologiques chez les femmes enceintes. Nous recherchons une personne bien outillée pour accompagner les familles dans cette période toute particulière, priorisant le respect des diversités, la sécurité des participants et leur confort. Plus précisément :

- Avoir une formation de base de professeur de yoga (200 heures minimum)
- Avoir une formation complémentaire en yoga spécifiquement pour les périodes pré ET postnatale (40 heures minimum)
- Enseigner depuis au moins 2 ans le yoga et avoir au moins 1 année d'expérience dans l'animation de cours de yoga pré et postnatal
- Détenir un certificat de premiers soins à jour, un atout
- Formation d'accompagnante à la naissance (être membre de l'AQAN), un atout

### Être prête et disponible pour s'engager auprès de MNL pour enseigner un cours par semaine (et possiblement davantage à moyen terme). En commençant par :

- Enseigner une session de yoga postnatal en matinée les lundis ou vendredis matins. Le début du contrat serait idéalement en septembre, mais pourrait être à un autre moment en automne.
- L'activité aura lieu dans nos locaux, dans le respect des mesures sanitaires actuelles.

### **Ce que nous offrons :**

La possibilité de contribuer au mieux-être des familles lavalloises qui se préparent à accueillir la vie avec une équipe dynamique, motivée à développer des services adaptés à la réalité des familles!

Une rémunération sur une base contractuelle à 45 \$ / hre

Les cours ont une durée de 1hr15 et la rémunération couvre 1hr45 de présence ainsi, les honoraires sont de 78,75 \$ / cours.

### **Informations et réception des candidatures :**

SVP, envoyer **CV et lettre de motivation d'ici le dimanche 22 août à 17h** à Claudine Carbray, Coordinatrice, services et vie communautaire : [coordo@mieuxnaitre.org](mailto:coordo@mieuxnaitre.org) / 438-830-4323.