



PROGRAMME YOGA PRO DE SANTE

MODULE 1 (32h)

JOUR 1

Pratique

Qu'est-ce que le yoga, introduction à l'histoire du Yoga

Les différents systèmes sur lesquels le yoga agit

Apprentissage de la salutation au soleil A

Alignement dans la salutation A et adaptations au patient

JOUR 2

Pratique

Physiologie du système respiratoire et du système nerveux, pranayamas et bandhas

Apprentissages des postures debout, alignement, salutation B

Cas cliniques en groupe, comment adapter en fonction d'une pathologie

Indications des familles de postures, lexique des postures en sanskrit

JOUR 3

Pratique

Construction d'un cours collectif, entraînement en groupe

Apprentissage des postures de mobilité de hanche et flexions arrière, alignement

Intérêt du yoga pour le patient

Les props en yoga

JOUR 4

Pratique

Philosophie du yoga, le système ashtanga, les Yoga Sutras de Patanjali

Apprentissage des postures d'équilibre, assis et couché, alignement

Création routine quotidienne adaptée à un patient

Questions/échanges

MODULE 2 (24h)

JOUR 1

Pratique

Philosophie du yoga, la Bhagavad Gita

Apprentissage des postures avancées debout, alignement

Entraînement en petit groupe

Savoir dicter une séquence

Construction cours collectifs questions/réponses et présentation

JOUR 2

Pratique

Philosophie du yoga, les chakras

Apprentissage des postures avancées en flexion arrière, salutation C, alignement

Entraînement en petit groupe, savoir dicter un cours

Questions/réponses et présentation des cours collectifs

Activité hors convention, législation, savoir s'y retrouver

JOUR 3

Pratique

Philosophie du yoga les mantras

Relaxation/méditation, quelles différences, apprendre à les guider

Postures avancées en torsion et en équilibre, pratique, alignement

Comment construire un cours individuel pour un patient

Questions/réponses