



## 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 (32h)**

#### **JOUR 1**

Pratique

Philosophie du yoga, les chakras origine, description, esprit critique

Apprentissage des postures avancées debout, alignement

Entraînement en petit groupe

Savoir dicter une séquence, approfondissement

Construction cours collectifs questions/réponses

#### **JOUR 2**

Pratique

Philosophie du yoga, la Bhagavad Gita, histoire d'un des textes fondateurs

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

Entraînement en petit groupe

Présentation des cours collectifs préparés par les participants

### **JOUR 3**

Pratique

Philosophie du yoga le Om, les mantras, histoire

Relaxation/méditation, quelles différences, apprendre à les guider

Postures avancées en torsion et en équilibre, pratique, alignement

Présentation cours collectifs préparés par les participants

Questions/réponses

### **JOUR 4**

Pratique

Construire un cours individuel pour un patient, bilan adapté

Activité hors convention, législation, savoir s'y retrouver

Présentation cours collectifs préparés par les participants

Questions/réponses