

YOGA THÉRAPEUTIQUE

Formation présentielle : session de formation durant laquelle seront utilisées alternativement des méthodes affirmatives permettant la transmission d'un savoir aux apprenants, des méthodes interrogatives permettant aux apprenants de s'appropriier les connaissances par induction/déduction, et des méthodes actives leur permettant, par la découverte et la réflexivité, de comprendre de ses expériences et de ses connaissances acquises. Ces méthodes favoriseront l'interactivité et le transfert d'apprentissage.

Les besoins individuels de formation des participants seront recueillis après un temps dédié à l'analyse de pratiques. Puis un temps spécifique sera consacré à l'approfondissement des connaissances relatives au thème traité.

Les participants se fixeront des axes personnels d'amélioration de leurs pratiques.

PROGRAMME

MODULE 1

	Unités d'enseignement		Volume horaire
JOUR 1	Histoire du yoga et particularités du yoga postural étudié. Intérêts thérapeutiques et champs d'application. Place de la respiration : exercices spécifiques, dans la posture statique, dans les enchaînements dynamiques.	Matin	3,5h
	Classification des postures. Prérequis postural, préparation des postures. Étude de 4 postures.	Après-midi	3,5h
JOUR 2	Approche pédagogique centrée sur le vécu et les perceptions (dont proprioception) du pratiquant. Place de l'attention focalisée (abord Mindfulness). Approche proprioceptive. Place de l'attention focalisée. Étude de 1 posture.	Matin	3,5h
	Intérêts différenciés des enchaînements et des postures statiques. Intérêts différenciés des postures passives et des postures actives. Enchaînements/postures statiques. Postures passives/actives Étude de 2 postures. Adaptations et accessoires	Après-midi	3,5h
JOUR 3	Agencement des postures au sein de la séance, en fonction	Matin	3,5h

	de l'intention. Préparation d'une séance de 3 postures (10') à partir d'une intention. Mise en situation d'animation. Évaluation par la formatrice. Place de la relaxation	Après-midi	3,5h
TOTAL			21h

MODULE 2

	Unités d'enseignement		Volume horaire
JOUR 1	Guidance d'une séance : voix, démonstration, ajustements. Étude de 3 postures	Matin	3,5h
	Construction de séances individuelles. Préparation d'une séance de 3 postures (10') à partir d'une situation imposée (doléance ou motivation du participant). Mise en situation d'animation.	Après-midi	3,5h
JOUR 2	Variations en binôme ou en groupe. Étude de 2 postures	Matin	3,5h
	Construction de séances collectives. Progression sur 10 séances, sur une année. Préparation d'une séance complète d'1h avec répartition des séquences. Mise en situation d'animation groupe 1. Evaluation par la formatrice	Après-midi	3,5h
JOUR 3	Mise en situation d'animation groupe 2. Évaluation par la formatrice. Mise en œuvre de cours collectifs : aspects matériels et organisationnels. Mise en œuvre de cours collectifs : aspects administratifs et légaux	Matin	3,5h
	Mise en œuvre de cours collectifs : aspects financiers. Pratique guidée complète	Après-midi	3,5h
TOTAL			21h



MOYENS PÉDAGOGIQUES ET D'ENCADREMENT

- Présentiel dans une salle adaptée à la pratique du yoga postural.
- Stage imbriquant enseignement théorique (T) et mise en pratique personnelle (P)
- Mise en situation d'animation face au groupe
- Tapis de yoga et accessoires (briques, sangles, coussins, couvertures, protèges-genoux, chaises)
- Supports pédagogiques : 1 manuel d'environ 20 pages par module soit 2 manuels

MODALITÉS

- Formation en présentiel
- 7 stagiaires minimum, 12 stagiaires maximum
- Dates des sessions mentionnées sur le calendrier en ligne www.gformation.org

SUIVI D'ASSIDUITÉ ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

Une feuille d'émargement est remplie chaque demi-journée pour attester de la présence des stagiaires.

3 mises en situation pratique : préparation et animation de séances face au groupe ; dont 2 permettant à la formatrice d'évaluer les acquis et la réalisation des objectifs des stagiaires.

La participation au 2eme stage est conditionnée à une évaluation satisfaisante