

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'approprier 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			VOLUME HORAIRE
JOUR 1	Pratique guidée complète Théorie : <ul style="list-style-type: none"> ● Définition des 4 axes du Yoga postural étudié (Posture, Respiration, Attention/Méditation, Relaxation) ● Intérêts thérapeutiques et champs d'application ● Définitions des termes clefs ● Place de la Mindfulness 	Matin	3,5 h
	Théorie : <ul style="list-style-type: none"> ● Classification des postures ● Déclinaison posturale ● Rappels sur les tissus conjonctifs et le système nerveux autonome ● Intérêts différenciés des postures statiques/dynamiques et actives/passives Pratique : Déclinaison posturale autour de 3 postures	Après-midi	3,5 h
JOUR 2	Pratique guidée complète Pratique : Déclinaison posturale autour de 3 postures	Matin	3,5 h

JOUR 2	<p>Théorie :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Histoire du Yoga • Les différents types de Yoga postural • Définir une séquence • Relations avec l'Ayurveda et la Médecine Traditionnelle Chinoise, • Notion de Spiritual Care <p>Pratique : Déclinaison posturale autour de 6 postures</p>	Après-midi	3,5 h
JOUR 3	<p>Pratique guidée complète</p> <p>Théorie :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Place de la respiration • Place de la relaxation finale • Guidance <p>Pratique : expériences respiratoires formelles</p> <p>Travail personnel : préparation d'une séquence de 3 expériences (10') à partir d'une intention</p> <p>Mise en situation d'animation. Évaluation par la formatrice</p>	Matin	3,5 h
		Après-midi	3,5 h
TOTAL			21 h

Module 2			VOLUME HORAIRE
JOUR 1	<p>Pratique guidée complète</p> <p>Travail personnel de déclinaison posturale à partir d'une posture choisie et partage au groupe</p>	Matin	3,5 h
	<p>Théorie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Révision guidance et séquençement. • Cheminement sur plusieurs séances. <p>Pratique : révision posturale</p>	Après-midi	3,5 h
JOUR 2	<p>Pratique guidée complète</p> <p>Théorie : aspects matériels et organisationnels</p>	Matin	3,5 h
	<p>Théorie :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aspects administratifs et légaux • Aspects financiers <p>Travail personnel en groupe: préparation d'une séance complète d'1h avec répartition des séquences</p>	Après-midi	3,5 h
JOUR 3	<p>Mise en situation d'animation groupe 1. Évaluation par la formatrice</p> <p>Mise en situation d'animation groupe 2. Évaluation par la formatrice</p> <p>Retours de la formatrice sur les mises en situations</p>	Matin	3,5 h

	Pratique : révision posturale	Après-midi	3,5 h
		TOTAL	21 h
	TOTAL MODULE 1 + MODULE 2		42 h

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
- Possibilité de se restaurer sur le lieu de formation.

MODALITÉS

- Formation en présentiel
- 6 stagiaires minimum, 9 stagiaires maximum
- Dates des sessions mentionnées sur le calendrier en ligne www.gformation.org

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE SANCTION

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

2 mises en situation pratique (une séance individuelle et une séance collective) : préparation et animation de séances face au groupe, permettant à la formatrice d'évaluer les acquis et la réalisation des objectifs des stagiaires.

La participation au 2eme stage est conditionnée à la validation du premier stage (cf. grille d'évaluation)

Questionnaire de satisfaction adressé par mail après chaque niveau de formation.