



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.

OBJECTIFS

- **CONNAÎTRE** et **EXPÉRIMENTER** les principes du Yoga postural :
 - Ses quatre axes : postural, respiratoire, relaxation, attention (ou méditation type Mindfulness)
 - Ses dimensions exploratoire et expérientielle
- **IDENTIFIER** les intérêts thérapeutiques liés à chacun des axes :
 - l'activité physique (postures et mouvements)
 - les exercices de respiration
 - les expériences de relaxation
 - le travail attentionnel
- **APPRÉHENDER** le rôle des dimensions exploratoire et expérientielle dans l'éducation thérapeutique du patient et la construction de l'alliance thérapeutique
- **COMPRENDRE** le Yoga postural participe à la santé globale : physique, mentale, cognitive, sociale, et peut être utilisé pour l'accompagnement de toute situation pathologique
- **ÉLABORER** et **GUIDER** une séance individuelle ou collective
- **CONSTRUIRE** un programme cohérent sur plusieurs séances
- **CONNAÎTRE** les étapes clés de l'histoire du Yoga, la place du Yoga dans les disciplines de santé orientales et les différents types de Yoga postural
- **CONNAÎTRE** le cadre légal, les différents modes d'exercice (libéral, associatif, micro-entreprise, salarié de structure) et les contraintes associées (gestion administrative et financière, aspects organisationnels et matériels)

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/Mouvements, Respiration, Attention/Méditation, Relaxation) • Bienfaits associés, intérêts thérapeutiques avérés et champs d'application (par système physiologique) <ul style="list-style-type: none"> ○ Notions de Santé Globale, d'Evidence Based, d'Education Thérapeutique du Patient et d'Alliance Thérapeutique • Définitions des termes clefs • Place de la Mindfulness | Matin | 3,5 h |
| | Théorie : <ul style="list-style-type: none"> • Déclinaison posturale autour de 3 postures • Rappels sur les muscles, tissus conjonctifs et le système nerveux autonome • Facteurs limitant la mobilité • 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 | Théorie : <ul style="list-style-type: none"> • Place de la Respiration • Place de la Relaxation Pratique : <ul style="list-style-type: none"> • Déclinaison posturale autour de 6 postures • Respiration • Relaxation Théorie : histoire et types de Yoga postural | Après-midi | 3,5 h |
| JOUR 3 | Pratique guidée complète Théorie : <ul style="list-style-type: none"> • Séquencement • Guidance • Yoga et médecines traditionnelles asiatiques | Matin | 3,5 h |
| | Travail personnel : préparation d'une séquence de 3 expériences (10') à partir d'une intention Mise en situation d'animation. Évaluation par la formatrice | Après-midi | 3,5 h |
| TOTAL | | | 21 h |

| Module 2 | | | VOLUME HORAIRE |
|----------------------------------|---|------------|---------------------------|
| JOUR 1 | Pratique guidée complète Travail personnel de déclinaison posturale à partir d'une posture choisie et partage au groupe | Matin | 3,5 h |
| | Théorie <ul style="list-style-type: none"> ● Révision guidance et séquençement. ● Cheminement sur plusieurs séances. Pratique : révision posturale | Après-midi | 3,5 h |
| JOUR 2 | Pratique guidée complète Théorie : aspects matériels et organisationnels | Matin | 3,5 h |
| | Théorie : <ul style="list-style-type: none"> ● Aspects administratifs et légaux ● Aspects financiers Travail personnel en groupe: préparation d'une séance complète d'1h avec répartition des séquences | Après-midi | 3,5 h |
| JOUR 3 | Mise en situation d'animation groupe 1. Évaluation par la formatrice Mise en situation d'animation groupe 2. Évaluation par la formatrice Retours de la formatrice sur les mises en situations | 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 40 pages
- Possibilité de se restaurer sur le lieu de formation.

MODALITÉS

- Formation en présentiel
- 6 stagiaires minimum, 10 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.