

Inscription individuelle

« Formation Yoga santé »

Publics :	Masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, sages femmes, rééducateurs sportifs, enseignants d'éducation physique et du yoga
Pré-requis :	Avoir suivi un stage de Gasquet
Durée :	5 jours (35 heures de formation)

OBJECTIFS :

- Construire une séance, équilibrer le travail, adapter les postures aux patients, contrôler l'exécution et les acquis.
- Connaître les possibilités thérapeutiques, préventives et éducatives du hatha yoga.
- Utiliser les postures de base et la respiration pour combattre les problèmes de transit, de circulation, de ventilation, de stress.
- A partir de placements justes et de gainage sans pression, donner les clefs de la protection du rachis, de l'assouplissement et du renforcement musculaire équilibré.

PROGRAMME :

- 1^{er} jour**
- Etude des placements adaptés aux morphologies : postures assises, en coucher dorsal, en coucher ventral, latéral.
 - Autour du quatre pattes.
 - Posture debout.
 - Utilisation d'accessoires, corrections et aménagements.
 - Travail interactif d'observation et de positionnement.
 - La respiration : retrouver la respiration physiologique, libérer le diaphragme.
 - Contrôle par deux.
- 2^e jour**
- Les grandes familles de posture : flexions, extensions, inclinaisons, torsions, postures inversées, équilibres. Pour qui, pourquoi, comment.
 - Analyse des postures fondamentales. Indications, contre- indications, aménagements.
 - Proposition d'application aux participants.
- 3^e jour**
- Les flexions, les extensions : pratique de postures de base dans diverses positions.
 - Correction
 - Les inclinaisons, les torsions : pratique de postures dans diverses positions.
- 4^e jour**
- Renforcement abdominal sans pression abdominale et en protection du rachis.
 - Les erreurs habituelles: moyens de contrôle.
 - Les principes : éloignement des ceintures, fonction expiratrice des abdominaux.
 - Intégration du périnée.
 - Les postures privilégiées.
- 5^e jour**
- Le stretching, les assouplissements : psoas, ischio jambiers, trapèzes, nuque...
 - La relaxation : respiration, visualisation, initiation à la méditation.

PÉDAGOGIE : Travail au tapis, en tenue souple.

GROUPE : 15 participants maximum

COÛT : 790€ les 5 jours (libéraux-continue)

HORAIRES : 9h30 - 17h30 et 9h - 17h

INSCRIPTION : www.degasquet.com - N° d'organisme : 11 75 33 185 75