

# YOGA SANS DEGATS / 2 jours

(sans les 2 jours de bases et fondamentaux de Gasquet)

▶ **PRÉ-REQUIS** : Avoir suivi un stage de Gasquet (en périnée, maternité, yoga ou abdominaux)

La pratique du yoga sans précision biomécanique de placement de respiration, peut entraîner des problèmes articulaires, voire cardiaques, circulatoires... Il s'agit souvent de mauvaises pratiques, d'une mauvaise compréhension des postures et d'une mauvaise adaptation au public européen. Au contraire un yoga adapté, personnalisé, et dans le respect de la biomécanique est une pratique éducative utilisable dans les rééducations kinésithérapiques ou en cours collectifs.

## YOGA SANS DEGATS

### OBJECTIFS

- Analyse biomécanique des postures et des effets recherchés.
- Analyse des erreurs habituelles de placement et de respiration et des risques induits.
- Mise en place de la respiration physiologique, des postures de base corrigées, de l'auto grandissement dans toutes les postures et pour les différentes morphologies.
- Intégration du périnée dans la respiration et les placements pour un travail sécurisé.

### PROGRAMME

- La respiration physiologique : les moyens de correction
- Notion de postures justes : rôle de la morphologie, adaptation et utilisation d'accessoires de positionnement
- Les postures fondamentales et les effets recherchés
- Les enchaînements « postures - contre postures », renforcement musculaire et étirement
- Assouplissements : les risques, les aménagements
- Le travail circulatoire, viscéral et énergétique dans le yoga
- Les équilibres (postures de base)
- La relaxation : les confusions habituelles, les bases mécaniques et respiratoires de la détente musculaire

**PUBLICS** : Masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, sages-femmes, coaches, professeurs de yoga

**PÉDAGOGIE** : Travail au tapis, en tenue souple.

**DURÉE** : 2 jours (14 heures de formation)

**COÛT** : 420 € les 2 jours (libéraux - formation continue)

**HORAIRES** : 1er jour : 9h30 - 17h30 - jour suivant : 9h - 17h