

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 :	4 jours (28 heures de formation)

OBJECTIFS :

- Construire une séance, équilibrer le travail corporel, adapter les postures aux patients, contrôler l'exécution et les acquis.
- Connaître les déclinaisons et développer des séances types de hatha yoga.
- Renforcer les connaissances en yoga et intégrer des exercices d'assouplissement et de respiration.

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
 - 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.
 - Les flexions, les extensions : pratique de postures de base dans diverses positions.
 - Correction
 - Les inclinaisons, les torsions : pratique de postures dans diverses positions.
- 3^e jour**
- Renforcement abdominal sans pression abdominale et en protection du dos.
 - Les erreurs habituelles: moyens de contrôle.
 - Les principes : éloignement des ceintures, fonction expiratrice des abdominaux.
 - Intégration du périnée.
 - Les postures privilégiées.
- 4^e jour**
- Le stretching, les assouplissements
 - La relaxation : respiration, visualisation, initiation à la méditation.

PÉDAGOGIE : Travail au tapis, en tenue souple.

GROUPE : 20 participants maximum

COÛT : 690€ les 4 jours

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

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