



**YOGA et KINÉSITHÉRAPIE  
LES FONDAMENTAUX en 3 jours**

<b>EMPLOI DU TEMPS / PROGRAMME DÉTAILLÉ</b>			
	<b>Jour 1</b>	<b>Jour 2</b>	<b>Jour 3</b>
<b>09.00 – 09.30</b> Thème(s) du jour	<i>Présentation Evaluation des participants et de leurs attentes Introduction au texte de référence (YS I-1)</i>	<i>Introduction / révisions</i>	<i>Introduction / révisions</i>
<b>09.30 – 11.00</b> Pratique posturale guidée	<i>Construire la posture – influence du placement de la respiration sur les courbures dorsale et lombaire) Synchronisation geste/respiration</i>	<i>Importance et rôle de l'inspiration, sa direction et les conséquences sur l'ordre des mouvements dans les postures d'extension – contres indications cardiaques</i>	<i>Modification de l'intensité et des effets du travail postural en fonction des modalités d'exécution de la posture et des rythmes respiratoires</i>
<b>11.00 – 12.30</b> Théorie	<i>Sources de l'enseignement – Textes de référence Historique et spécificités de l'approche enseignée Objectifs de la formation – Bibliographie</i>	<i>La Posture : définition construction Référence aux textes : YS II – 46 – 47 – 48 L'utilisation précise de la respiration</i>	<i>Placement, sens et effets de la respiration : Mobilisation rachidienne Gestion des pressions internes Effets des différents rythmes respiratoires</i>
Pause			
<b>14.00 – 15.30</b> Théorie	<i>Définition du mot « yoga » Etymologie – texte de référence Concept d'adaptation et différentes « approches » Lien entre « yoga » et « santé</i>	<i>La Posture : préparation, adaptation, intensification La contre-posture : compensation Concept de « progression graduelle » Travail dynamique et travail statique</i>	<i>Classification des postures en fonction : - De la position du corps dans l'espace - De la direction de travail du rachis - Des modalités d'exécution Introduction aux principes de construction de séances</i>
<b>15.30 – 17.00</b> Pratique posturale guidée	<i>Importance et rôle de l'expiration, sa direction et les conséquences sur l'ordre des mouvements dans les postures en flexion et en rotation</i>	<i>L'utilisation précise du rachis cervical selon le contexte – l'encadrement du geste par la respiration</i>	<i>Synthèse des différentes expérimentations à travers la pratique et l'intégration d'un enchaînement dynamique</i>
<b>17.00 – 17.30</b> Synthèse	<i>Synthèse interactive Questions / réponses</i>	<i>Synthèse interactive Questions / réponses</i>	<i>Synthèse interactive Questions / réponses Evaluation des participants et de la formation</i>