



YOGA et KINÉSITHÉRAPIE LES FONDAMENTAUX

EMPLOI DU TEMPS / PROGRAMME DÉTAILLÉ			
	Jour 1	Jour 2	Jour 3
09.00 – 09.30 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>
09.30 – 11.00 Pratique sur tapis	<i>Pratique posturale guidée</i>	<i>Pratique posturale guidée</i>	<i>Pratique posturale guidée</i>
11.00 – 12.30 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			
14.00 – 15.30 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 »</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>
15.30 – 17.00 Pratique sur tapis	<i>Pratique posturale guidée</i>	<i>Pratique posturale guidée</i>	<i>Pratique posturale guidée</i>
17.00 – 17.30 Synthèse	<i>Synthèse interactive Questions / réponses</i>	<i>Synthèse interactive Questions / réponses</i>	<i>Synthèse interactive Questions / réponses</i>