



---

## **PRATIQUE POSTURALE : YOGA THERAPEUTIQUE**

---

### PUBLIC CONCERNE

Professionnels de santé, praticiens de santé holistique

### PRE REQUIS

Connaissances d'anatomie et de physiologie

### DELAI D'ACCES

Une semaine avant le début de la formation

### RESUME

Patrice LE PIHIVE, Masseur Kinésithérapeute et Ostéopathe, vous transmet sa pratique et sa passion du Yoga :

Cette synthèse des différentes formes de Yoga vous permettra d'acquérir une pratique posturale simple, précise et immédiatement utilisable pour une prévention efficace pour vous-même et pour votre patientèle.

Vous pourrez ainsi utiliser les outils plurimillénaires du Yoga pour une rééducation moderne, dans le cadre du décret de compétence du Masseur-Kinésithérapeute.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- CONNAITRE les principales postures (asana) de Hatha Yoga, leurs effets anatomiques et biomécaniques, pour une pratique efficace et sans danger
- COMPRENDRE les principes fondamentaux du yoga : immobilité, relaxation, attention
- DECOUVRIR les bienfaits immédiats du yoga pour le bien-être, la santé et la prévention (primaire secondaire et tertiaire)



## COMPETENCES PEDAGOGIQUES

- POUVOIR réaliser un enchaînement cohérent de postures, adapté aux besoins et aux possibilités de chacun
- PRATIQUER les exercices respiratoires (pranayama) spécifiques du yoga
- SAVOIR adapter la pratique posturale aux différents publics adressés : en cabinet, en cours individuel, en groupe, en milieu sportif, en entreprise, pour les enfants...

## DEROULEMENT DE LA FORMATION

### **PREMIERE ETAPE : ACQUISITION DES CONNAISSANCES**

- Connaissance du système ostéo articulaire
- Connaissance de la biomécanique essentielle
- Eléments de physiologie ostéo articulaire dans une optique fonctionnelle
- Connaissance du système musculaire et des fascias
- Connaissance du système respiratoire
- -Connaissance du système nerveux
- Histoire et philosophie du yoga

### **DEUXIEME ETAPE : ACQUISITION DES COMPETENCES**

- Observer et analyser les éléments de vieillissement du système musculo squelettique et ses conséquences sur le fonctionnement global du corps
- Définir les objectifs de la pratique posturale ostéo -articulaire et musculaire
- Savoir réaliser chaque posture de façon précise et sans risque pour chacun
- Savoir enchaîner les postures dans une série équilibrée, pour chaque partie du corps
- Savoir associer les techniques respiratoires avec les postures
- Savoir réaliser un cours complet de pratique posturale adapté à chaque public adressé

### **TROISIEME ETAPE : ANALYSE ET EVALUATION**

- Enseignement essentiellement pratique : Importance du ressenti individuel pour chaque posture, sans recherche de performance
- Analyse biomécanique des postures pratiquées
- Association permanente de la relaxation et de la respiration dans les postures
- Démonstration, évaluation, correction permanente des pratiques par l'enseignant pour un échange constant
- Reprise chaque jour des techniques enseignées la veille
- Mise par écrit individuelle récapitulative des pratiques enseignées pour une aide à la mémorisation
- A chaque session, élaboration progressive d'un cours d'une heure
- A chaque session, réalisation finale d'un cours d'une heure par les pratiquants



### MATERIEL PEDAGOGIQUE

- Vidéo projecteur
- Logiciel 3D d'anatomie
- Support de formation papier et numérique
- Petit matériel : Tapis, coussin, brique, sangle

### METHODE PEDAGOGIQUE

La pratique en petit groupe permet une transmission adaptée à chacun et un échange constant sur les pratiques enseignées.

Les démonstrations, les corrections et le rythme de l'enseignement s'adaptent aux demandes et aux possibilités de chacun, dans une recherche de dynamique de groupe motivante.

La compréhension des éléments anatomiques, biomécaniques et physiologiques, impliqués dans chaque posture, assure au pratiquant la bonne réalisation des postures pour lui-même, mais aussi la capacité progressive d'une bonne transmission d'une pratique efficace de prévention.

La réalisation finale effective par chaque pratiquant d'un enchaînement cohérent de posture dans le temps imparti, démontre la faisabilité concrète d'un cours individuel ou collectif, et la capacité de chacun à le réaliser.

La fiche d'évaluation anonyme finale permet d'améliorer en permanence la formation.

### RECOMMANDATIONS

Tenue souple et confortable

Repas légers

### LE FORMATEUR

**Patrice LE PIHIVE**

Masseur Kinésithérapeute DE

Ostéopathe (Adeli n° 830007365)

Licencié en Psychologie clinique, Université Paris 7

Enseignant de Yoga-Aïkidoka

Formateur (11 75 48930 75) – Conférencier



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

Tél : 06 09 57 37 32

Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028

*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

### DURÉE ET HORAIRES

9 journées présentielle de 9h à 17h30, soit un total de 63h de formation.

### ACCESSIBILITE

Nos locaux sont accessibles aux personnes porteuses d'un handicap.

Veuillez nous contacter pour adapter le contenu et le déroulement de la formation.

### TARIF

1530€/personne pour les 9 jours (repas de midi inclus)

### PERSONNE A CONTACTER

**Christel RICHARD - Responsable pédagogique**

accueil@formationselixir.com

06 09 57 37 32

*Tous droits réservés, PLP Training et Consulting, Décembre 2021*