

# CURSUS YOGA SANS DEGATS / 8 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 (2 jours)

#### 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

**Chaque session est animée par Bernard Marck ou Elen Lemaistre ou Alizée Bonnard ou Corinne Taillebois ou Bernadette de Gasquet ou Hélène Massot, un seul intervenant par jour**

**Jour 1 :**

**9h-13h**

- La respiration physiologique : les moyens de correction
- Notion de postures justes : rôle de la morphologie, adaptation et utilisation d'accessoires de positionnement

**14h-17h**

- Les postures fondamentales et les effets recherchés (posture de base, intérêts, limites, risques et aménagements) :
  - flexions,
  - extensions,
  - inflexions
  - postures inversées
  - équilibres
  - Les erreurs et risques.

**Jour 2 :**

**9h-13h**

- Les postures fondamentales et les effets recherchés (posture de base, intérêts, limites, risques et aménagements) :
  - translations et torsions
  - Assouplissements : les risques, les aménagements
- Le travail circulatoire, viscéral et énergétique dans le yoga
- Bases de pranayama ( les différentes respirations essentielles : équilibre droite gauche, temps inspiratoire expiratoires post expiratoires)
- La fausse inspiration thoracique

**14h-17h**

- Les postures-contrepostures
- La relaxation : les confusions habituelles, les bases mécaniques et respiratoires de la détente musculaire

## STRECH YOGA ET PINCE (3 jours)

### OBJECTIFS

- Connaître les risques et contre-indications des pinces et de certains étirements musculaires proposés dans le yoga
- Reconnaître les pathologies discales, les raideurs musculaires et les pathologies sacro-iliaques.
- Adapter les étirements pour prévenir tout risque discal et permettre un travail progressif « protégé ».

### PROGRAMME

Chaque session est animée par Bernard Marck ou Elen Lemaistre ou Alizée Bonnard ou Corinne Taillebois ou Bernadette de Gasquet ou Hélène Massot, un seul intervenant par jour

#### Jour 1

9h30-13h

- Définitions de la pince, du stretching.
- Bases physiologiques pour un stretch sans risque.
- Compréhension des grandes confusions : flexion du rachis, flexion des hanches, nutation sacrée et antéversion, rétroversion sur bassin et contre nutation sacrée.
- Etirement des chaînes postérieures : limites, adaptations

14h-17h30

- Travail sur des variations posturales de pince en couché dorsal, latéral, postures assises, postures debout.
- Progression, équilibre, utilisation d'accessoires : mur, chaise, sangle
- Notion de contre postures

#### Jour 2

9h-13h

Etude détaillée de l'enchaînement de la salutation au soleil (Partie 1):

- position debout (autograndissement et stabilisation du bassin)
- Compréhension des grandes confusions : hyperlordose, hyper extension
- stretch des épaules et des dorsales (lever de bras et extension thoracique)

14h-17h

Etude détaillée de l'enchaînement de la salutation au soleil (Partie 2):

- pince en descente et remontée (flexion et extension de l'aine)
- travail des fentes et étirement de l'aine, du psoas et de la chaîne postérieure
- contreposture en extension

#### Jour 3

9h-13h

Etude détaillée de l'enchaînement de la salutation au soleil (Partie 3):

- rôle des abdominaux : harmonisation du tonus des différents plans, équilibre avec les chaînes postérieures.
- guetteur (gainage ventral) et ses adaptations (demi guetteur, sur chaise)
- posture du chien tête en bas (étirement de la chaîne postérieure et du dos)

14h-17h

Etude détaillée de l'enchaînement de la salutation au soleil (Partie 4):

- contre postures en hyperextension contrôlée.
- variations d'enchaînements

## ENCHAINEMENTS, TORSIONS ET SANGLE (3 jours)

### OBJECTIFS

Donner des outils pour :

- Comprendre l'intérêt des torsions au niveau articulaire, circulatoire, musculaire et intégrer les contre-indications relatives (raideur musculaire, chaîne postérieure rétractée) et l'utilisation des sangles et ceintures dans la pratique.
- Connaître les erreurs et compensations habituelles et les moyens de contrôle pour une pratique sans risque.
- Etude des enchaînements posturaux pour un travail dynamique équilibré en « posture, contreposture »

### PROGRAMME

Chaque session est animée par Bernard Marck ou Elen Lemaistre ou Alizée Bonnard ou Corinne Taillebois ou Bernadette de Gasquet ou Hélène Massot, un seul intervenant par jour

#### Jour 1 :

9h30-13h

- Intérêt des sangles rigides et des élastiques dans un programme d'étirement et de renforcement
- Exercice d'utilisation des sangles et ceintures élastiques pour les étirements de la chaîne postérieure et des muscles rétractés
- Renforcements protégés et progressifs
- Applications en couché dorsal et position assise

14h-17h30

- Applications en couché latéral et quatre pattes
- Applications aux inflexions, torsions, flexions et extensions

#### Jour 2 :

9h-13h

- Biomécanique des torsions
- Intérêt des torsions dans le renforcement abdominal, contre les tassements vertébraux

14h-17h

- Variations autour des torsions à partir des postures :
  - o debout,
  - o à partir du 4 pattes
  - o à deux

#### Jour 3 :

9h-13h

- Intérêt des enchaînements et action musculaire :
  - o hanches,
  - o psoas et carré des lombes
  - o étirement de la chaîne postérieure
  - o renforcement des quadriceps
  - o renforcement de la sangle abdominale profonde.

14h-17h

- Exemples d'enchaînements (sauf salutations au soleil) et postures/contre postures à partir des positions : assises, couchées, debout, 4 pattes

**PUBLICS** : Masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, professionnels de la forme, professeurs de yoga (autres nous consulter)

**PRÉ-REQUIS** : avoir suivi une formation de Gasquet

**DURÉE** : 8 jours (56 heures de formation) -- présentiel ou distanciel synchrone (zoom)

**PÉDAGOGIE** : Exercices pratiques au tapis et apports théoriques et informatifs

**MODALITES DE POSITIONNEMENT** : entretien

**MODALITES D'EVALUATION** : mise en pratique et test au tapis

**GROUPE** : 15 participants maximum

**COÛT** : 1280 € les 8 jours

**HORAIRES** : 9h - 17h

**HANDICAP** : Nous sommes sensibilisés à l'accessibilité des formations aux personnes en situation de handicap. Les stages proposés sont tous à base de pratique corporelle au tapis ou sur ballon. Nous contacter afin de vérifier de la faisabilité de la formation au regard du handicap ainsi que pour nous faire part de besoins spécifiques.