

# YOGA SANS DEGATS / 2 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

#### OBJECTIFS

- Connaître la biomécanique des grandes familles de postures de yoga et des effets recherchés.
- Prévenir et éviter les erreurs habituelles de placement et de respiration et des risques induits.
- Maîtriser la respiration physiologique, les postures de base corrigées, l'auto grandissement dans toutes les postures et pour les différentes morphologies.
- Intégrer le 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 ou Benjamin Ponsin, 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

**PUBLICS** : masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, coachs, professionnel de la forme et du yoga (autres nous consulter)

**PRÉ-REQUIS** : Avoir suivi une formation avec les fondamentaux de la méthode de Gasquet

**DURÉE** : 2 jours (14 heures de formation) - présentiel ou distanciel synchrone (zoom) voir convention

**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** : 490 € les 2 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.