

# Inscription individuelle

## Stage Pratique Yoga de Gasquet 5 jours

<b>Publics :</b>	Masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, sages femmes, rééducateurs sportifs, enseignants d'éducation physique et du yoga
<b>Pré-requis :</b>	Avoir suivi un stage de Gasquet
<b>Durée :</b>	5 jours (35 heures de formation)

### OBJECTIFS :

- Construire une séance, équilibrer le travail, adapter les postures aux patients, contrôler l'exécution et les acquis.
- Connaitre les possibilités thérapeutiques, préventives et éducatives du hatha yoga.
- Utiliser les postures de base et la respiration pour combattre les problèmes de transit, de circulation, de ventilation, de stress.
- A partir de placements justes et de gainage sans pression, donner les clefs de la protection du rachis, de l'assouplissement et du renforcement musculaire équilibré.

### PROGRAMME :

#### 1er jour

##### 9h30-13h

- Rappel des fondamentaux : placement, posture et respiration
- Etude des placements adaptés aux morphologies : postures assises, en coucher dorsal, en coucher ventral, latéral.

##### 14h-17h30

- Autour du quatre pattes.
- Posture debout.
- Utilisation d'accessoires, corrections et aménagements.
- La respiration : retrouver la respiration physiologique, libérer le diaphragme.
- Contrôle par deux.

#### 2ème jour

##### 9h-13h

- Les grandes familles de posture : flexions, extensions, inclinaisons, torsions, postures inversées, équilibres. Pour qui, pourquoi, comment
- Analyse des postures fondamentales. Indications, contre-indications, aménagements.
- Proposition d'application aux participants.

##### 14h-17h

- Proposition d'application aux participants.

#### 3ème jour

##### 9h-13h

- Les flexions, les extensions : pratique de postures de base dans diverses positions.

##### 14h-17h

- Les inclinaisons, les torsions : pratique de postures dans diverses positions.

#### 4ème jour

##### 9h-13h

- Renforcement abdominal sans pression abdominale et en protection du rachis.
- Les erreurs habituelles: moyens de contrôle.

##### 14h-17h

- Les principes : éloignement des ceintures, fonction expiratrice des abdominaux.
- Intégration du périnée.
- Les postures privilégiées.

#### 5ème jour

##### 9h-13h

- Le stretching, les assouplissements : psoas, ischio jambiers, trapèzes, nuque...

##### 14h-17h

- La relaxation : respiration, visualisation, initiation à la méditation.

**PÉDAGOGIE :** Travail au tapis, en tenue souple.

**GROUPE :** 15 participants maximum

**COÛT :** 850€ les 5 jours

**HORAIRES :** 9h30 - 17h30 (premier jour) et 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.

**MODALITES DE POSITIONNEMENT :** entretien **MODALITES D'EVALUATION :** mise en pratique

INSTITUT DE GASQUET

[www.degasquet.com](http://www.degasquet.com)