

ENCHAINEMENTS, TORSIONS ET SANGLE / 3 jours

PRÉ-REQUIS : Avoir suivi un stage de Gasquet (en périnée, maternité, yoga ou abdominaux)

Les torsions sont des postures particulièrement puissantes mais très techniques. Elles doivent être parfaitement réalisées et comprises. Plusieurs variantes, dans différentes positions permettent de les rendre accessibles à tous.

Le travail avec sangle permet d'aller plus loin ou au contraire de permettre des postures impossibles à certains.

Il faut évidemment les utiliser avec précision et dans un bon dosage..

Les enchainements combinent plusieurs postures complémentaires et en mouvement ce qui nécessite la bonne maîtrise des placements et de la respiration. Ils permettent une pratique plus dynamique et plus ludique pour varier les séances et approfondir étirements et gainages.

ENCHAINEMENTS, TORSIONS ET SANGLE

OBJECTIFS

- Connaître l'intérêt des torsions au niveau articulaire, circulatoire, musculaire
 - Intégrer les contre- indications
 - Proposer une pratique du yoga sans risque et sans compensation
- Varié ses séances avec des postures et enchainements utilisant les sangles de yoga.
- Proposer des enchainements posturaux pour un travail dynamique équilibré en « posture, contreposture »

PROGRAMME

Chaque session est animée par Bernard Marck ou Hélène Lemaistre ou Corinne Taillebois ou Alizée Bonnard ou Bernadette de Gasquet, 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
- Variations autour des torsions à partir des postures :
 - Assises
 - couchées,

14h-17h

- Variations autour des torsions à partir des postures :
 - debout,
 - à partir du 4 pattes
 - à deux
- Intérêt des enchainements et action musculaire :
 - hanches,
 - psoas et carré des lombes
 - étirement de la chaîne postérieure
 - renforcement des quadriceps
 - renforcement de la sangle abdominale profonde.

14h-17h

- Exemples d'enchânement (sauf salutations au soleil vu dans la formation Stretch yoga et pinces) 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 avec les fondamentaux de la méthode de Gasquet

DURÉE : 3 jours (21 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 tests au tapis

GROUPE : 15 participants maximum

COÛT : 590 € les 3 jours

HORAIRES : 9h30 - 17h30 - jours suivants : 9h - 17h (sauf zoom tous les jours 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.