

Inscription individuelle

Stage Pratique Yoga de Gasquet 4 jours

Publics : Masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, sages femmes, rééducateurs sportifs, enseignants d'éducation physique et du yoga

Pré-requis : Avoir suivi un stage de Gasquet

Durée : 4 jours (28 heures de formation)

OBJECTIFS :

- Construire une séance, équilibrer le travail corporel, adapter les postures aux patients, contrôler l'exécution et les acquis.
- Connaître les déclinaisons et développer des séances types de hatha yoga.
- Renforcer les connaissances en yoga et intégrer des exercices d'assouplissement et de respiration.

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

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

14h-17h

- Les inclinaisons, les torsions : pratique de postures dans diverses positions.
- Renforcement abdominal sans pression abdominale et en protection du dos.
- Intégration du périnée.
- La relaxation : respiration, visualisation, initiation à la méditation.

3ème jour

9h-13h

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

14h-17h

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

4ème jour

9h-13h

- Le stretching, les assouplissements

14h-17h

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

PÉDAGOGIE : Travail au tapis, en tenue souple.

GROUPE : 20 participants maximum

COÛT : 750€ les 4 jours

HORAIRES : 9h30 - 17h30 (premier jour) et 9h - 17h (jours suivants)

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 et test au tapis