

# Inscription individuelle

## Stage Pratique Yoga de Gasquet 2 jours

<b>Publics :</b>	Masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, sages femmes, rééducateurs sportifs, enseignants d'éducation physique et du yoga
<b>Pré-requis :</b>	Avoir suivi une formation de Gasquet
<b>Durée :</b>	2 jours (14 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 : Bernard Marck ou Bernadette de Gasquet ou Alizée Bonnard, un seul intervenant par jour**

### 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-17h

- Autour du quatre pattes.
- Posture debout.
- Utilisation d'accessoires, corrections et aménagements.
- La respiration

### 2ème jour

#### 9h-13h

- 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.

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

**GROUPE : 20 participants maximum**

**COÛT : 450€ les 2 jours**

**HORAIRES : 9h30 - 17h30 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 et test au tapis

**INSCRIPTION :** [www.degasquet.com](http://www.degasquet.com) - N° d'organisme : 11 75 33 185 75