

## Objectifs

Enseigner un yoga postural de Gasquet: postures respectueuses de la physiologie et de la finalité recherchée

### Public Visé

Professionnel de santé ou de la forme (éducateur sportif, APA, coach, professeur de yoga ou danse)

### Pré Requis

Avoir suivi la formation "APOR de Gasquet" (ou une formation avec les bases de Gasquet) et être professionnel de santé ou de la forme (éducateur sportif, APA, coach, professeur de danse ou de yoga)

## Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Intégrer les principes de l'APOR dans la pratique du yoga  
Utiliser la respiration comme témoin d'une posture juste et de la mobilité du diaphragme.  
Connaitre les bienfaits physiologiques et les contre-indications associés aux principales catégories de postures de yoga : flexions, extensions, inflexions, torsions, inversions, et postures debout  
Enseigner le yoga en minimisant les risques d'hyperpression  
Adapter la pratique du yoga en fonction des élèves (niveau, morphologie)  
Utiliser des éducatifs nécessaires à l'apprentissage progressif des Asanas.

## Méthodes pédagogiques

Exercices pratiques au tapis et apports théoriques et informatifs

## Moyens pédagogiques

Supports téléchargeables (photo et texte) et vidéos

## Qualification Intervenant-e-s

Professionnel de santé ou de la forme

## Méthodes et modalités d'évaluation

Mise en situation et tests pratiques au tapis

## Modalités d'accessibilité 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 consulter afin de vérifier de la faisabilité de la formation au regard du handicap ou nous faire part de besoins spécifiques.

## Parcours pédagogique

Jour 1 : Matin

- Rappel des principes du yoga sans dégâts : rôle de la morphologie, adaptation et utilisation d'accessoires de positionnement, postures/contrepostures
- Introduction à la respiration (pranayama) et aux purges respiratoires.

- Flexions: pinces assises

Jour 1 : Après midi

- Flexions: pinces debout
- Flexions: pinces à genoux

Jour 2 : Matin

- Flexions: pinces couchées
- Postures assises : tête de vache, vautour

Jour 2 : Après midi

- Extensions assise (figure de proue) et à 4 pattes (dos creux et variantes, chien tête en haut)

- Extensions à genoux (chameau), sur le dos (demi-pont) et à plat ventre (cobra, sphynx, homme volant et demi-arc)

Jour 3 : Matin

- Inflexions latérales (demi-lune revisité) : assise, debout, et à genoux.
- éducatifs triangles

Jour 3 : Après midi

- Torsions : assises, 4 pattes, couchées, debout.

Jour 4 : Matin

- Inversions : demi-pont, fauteuil renversé et chandelle, chien tête en bas, tripode.

Jour 4 : Après midi

- Postures debout : guerriers 1, 2, et 3, arbre, chaise Utkatasana.
- Synthèse



**Durée**

**28.00** Heures

**4**

Jours

**Effectif**

De 6 à 16 Personnes



**Tarifs (net de taxes)**

Inter (Par personne) :

**860.00 €**



**Contactez-nous !**

**Laure Pistre**  
Directrice

**Tél. : 0143202120**

**Mail : [contact@degasquet.com](mailto:contact@degasquet.com)**