

YOGA et kinésithérapie (Anne Girard)

Objectifs

- pratiquer et guider les postures fondamentales et avancées
- savoir adapter les postures selon les limites anatomiques, les restrictions de mobilité ou pathologies
- savoir construire un cours collectif et une routine quotidienne
- connaître les bases de la physiologie respiratoire et les principaux pranayamas
- connaître les bases de la relaxation et la méditation, savoir les guider
- connaître les bases de la philosophie du yoga, son histoire ainsi que son évolution

Formateur.trice

GIRARD Anne

Masseur-kinésithérapeute

Praticienne libérale – Professeure de Yoga

Note

Lors de la dernière session, le taux de satisfaction du groupe s'élevait à :

Nouvelle Formation

Tarifs

Coût de la formation - Tarif : 950€

FIFPL - En cours de traitement

DPC - En cours de traitement

Crédit d'impôt - Reste à charge : 581.36€

Organisation

Construction du groupe :

Maximum 16 personnes

Du 13 au 16 octobre 2025 - Mulhouse

32 heures / 4 jours

Public et Prérequis

Contenu

Le yoga est devenu une pratique qui séduit un large public avec un essor spectaculaire ces dernières années. 7,6 millions de français, soit 11% de la population, déclarent pratiquer régulièrement.

Les principales motivations qui amènent au yoga sont la gestion du stress, l'entretien du corps et rester en bonne santé.

De nombreux sportifs l'intègrent dans leurs préparations physiques, encouragés par l'intérêt des activités croisées. Bien plus large que la seule pratique des postures, le yoga comprend la respiration, la méditation ainsi qu'une philosophie de vie.

Nous verrons lors de cette formation que le yoga est une discipline qui peut être rendue accessible à tous : patients et élèves.

Chaque journée débute sur une pratique de 1h et alternera ensuite entre enseignement, pratique en petits groupes et échanges. Un travail personnel sera demandé pendant et entre les deux modules (Module 1 : 4 jours et Module 2 : 3jours)

Programme détaillé de la formation

Jour 1	Contenus	Pédagogie	
08h30	Accueil des stagiaires	Echanges	Remise du support pédagogique –
09h00	Présentation de la formation et des participants		Tour de table – Questions sur les attentes des stagiaires
09h00	Qu'est-ce que le Yoga ?	Théorie	Diaporama – Support audio visuel
10h30	Introduction à l'histoire du Yoga		
Pause			
10h30	Les différents systèmes sur lesquels le Yoga agit	Théorie	Diaporama – Support audio visuel
12h00			
Repas			
13h00	Apprentissage des salutations au soleil A et B	Démonstrative	Démonstration par le formateur – réalisation par les stagiaires avec supervision du formateur
15h15			
Pause			
15h30	Intégrations des alignements et des adaptations en Yoga	Démonstrative	Démonstration par le formateur – réalisation par les stagiaires avec supervision du formateur
17h15			
17h15	Evaluation de fin de journée	Echanges	Questions – réponses Participations active des stagiaires
17h30			
17h15	Evaluation de fin de journée	Echanges	Questions / réponses – Tour de table
17h30			
Jour 2	Contenus	Pédagogie	
08h30	Accueil – Reprise des éléments vus la veille	Echanges	Questions – réponses
08h45			
08h45	Physiologie du système respiratoire et du système nerveux, pranayamas et bandhas	Théorie	Diaporama – Support audio visuel
10h15			
Pause			
10h30	Apprentissage des postures debout en Yoga	Démonstrative – Active	Démonstration par le formateur – Réalisation par les stagiaires avec supervision du formateur
12h00			
Repas			
13h00	Cas cliniques en groupe, adapter en fonction d'une pathologie	Démonstrative, active, échanges	Réflexion en groupe – Démonstration par le formateur – Réalisation par les stagiaires avec supervision du formateur
15h15			

Pause			
15h30 17h15	Intégrer les familles de postures et le lexique des postures en sanskrit	Théorie	Diaporama – Support audio visuel
17h15 17h30	Synthèse de fin de journée	Echanges	Tour de tables – Questions / réponses
Jour 3	Contenus	Pédagogie	
08h30 08h45	Accueil – Reprise des éléments vus la veille	Echanges	Questions / réponses – tour de table
08h45 10h15	Construction d'un cours collectif : quelle méthode ? Entraînement en petit groupe	Active, démonstrative	Travail en groupe – Démonstration par le formateur – Réalisation par les stagiaires avec supervision du formateur
Pause			
10h30 12h00	Apprentissage des postures de mobilités de hanches et flexion arrières	Théorie – Démonstrative	Diaporama – Support audio visuel – Démonstration par le formateur – Réalisation par les stagiaires avec supervision du formateur
Repas			
13h00 15h15	Intégrer les intérêts du Yoga pour le patient	Théorie	Diaporama – support audio visuel
Pause			
15h30 17h15	Comprendre les PROPS en Yoga	Théorie	Diaporama – Support audio visuel
17h15 17h30	Synthèse de fin de journée	Echanges	Questions / réponses – tour de table
Jour 4	Contenus	Pédagogie	
08h30 08h45	Accueil – Reprise des éléments vus la veille	Echanges	Questions / réponses – tour de table
08h45 10h15	Philosophie du Yoga, le système ashtanga, les Yoga Sutras de Patanjali	Théorique	Diaporama – support audio visuel
Pause			
10h30 12h00	Apprentissage des postures assises et sur le dos	Démonstrative	Démonstration par le formateur – Réalisation par les stagiaires avec supervision du formateur
Repas			
13h00	Comment créer une routine quotidienne	Théorie	Diaporama – support audio visuel

15h15	adaptée au patient ?		
Pause			
15h30 17h15	Cas pratiques en petits groupes	Active – démonstrative	Jeux de rôle, travail en groupe Démonstration par le formateur – Réalisation par les stagiaires avec supervision du formateur
17h15 17h30	Evaluation de fin de formation Post test	Echanges	Quizz Tour de table Questions / réponses