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 : 1650€

FIFPL - En cours de traitement 1050

Organisation

Construction du groupe : Maximum 14 personnes

Du 12 au 15 octobre 2026 - Mulhouse Du 25 au 27 janvier 2027 - Mulhouse

56h / 7 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 : 3 jours)

Moyens pédagogiques et pratiques

Lieu : salle adaptée à l'effectif

- Alternance des séquences théoriques (Supports Polycopiés fournis aux stagiaires et projection d'un diaporama) puis des séquences pratiques en binômes sous surveillance et supervision du formateur.
- Merci de vous munir d'une tenue confortable afin d'effectuer l'ensemble de la partie pratique de la formation.

Modalités de suivi de l'exécution du programme et d'évaluation

- Feuilles d'émargement (par ½ journées) : signature des participants et contre-signature du formateur.
- Évaluation des apports de la formation : Pré et Post-test Quizz questionnaires Correction des gestes techniques au décours de la pratique
- Échanges autour des cas emblématiques
- Questionnaire de satisfaction de fin de formation

Accès aux personnes handicapées

Attestation d'accessibilité recevant du public (ERP 5ème catégorie).





Programme détaillé de la formation

Jour 1	Contenus		Pédagogie
	Objectifs opérationnels intermédiaires :		
	Décrire les principes fondamentaux du Yoga thérapeutique		
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 12h00	Les différents systèmes sur lesquels le Yoga agit	Théorie	Diaporama – Support audio visuel
121100	Les effets sur le système musculo- squelettique, nerveux et respiratoire		
		Repas	
13h00	Apprentissage des salutations au soleil A et B	Démonstrative	Démonstration par le formateur – réalisation par les stagiaires avec
15h15	Application pour la prévention, la mobilité et la rééducation fonctionnelle		supervision du formateur
		Pause	
15h30 17h15	Alignements et adaptations thérapeutiques : Comment ajuster les postures pour répondre aux limitations physiologiques des élèves ou des patients souffrant de douleurs lombaires, cervicales ou de troubles musculo-squelettiques	Démonstrative	Démonstration par le formateur – réalisation par les stagiaires avec supervision du formateur
17h15 17h30	Evaluation de fin de journée	Echanges	Questions – réponses Participations active des stagiaires
Jour 2	Contenus		Pédagogie
		l rationnels intermédiaires	
		rts du Yoga sur la physic	
	.,	s familles de postures	•
08h30	Accueil – Reprise des éléments vus la veille	Echanges	Questions – réponses
08h45	·		·
08h45 10h15	Physiologie du système respiratoire et du système nerveux : rôle du yoga dans la gestion de la douleur et du stress	Théorie	Diaporama – Support audio visuel
	Pranayamas et bandhas : techniques de respiration pour améliorer la capacité pulmonaire et la gestion du stress		



		Pause		
10h30 12h00	Apprentissage des postures debout en Yoga : adaptation pour les patients ayant des troubles de l'équilibre ou des douleurs articulaires	Démonstrative – Active	Démonstration par le formateur – Réalisation par les stagiaires avec supervision du formateur	
		Repas		
13h00 15h15	Cas cliniques en groupe, adapter une séance de Yoga selon les pathologies rencontrées (lombalgies, scoliose, post-chirurgie, etc.)	Démonstrative, active, échanges	Réflexion en groupe – Démonstration par le formateur – Réalisation par les stagiaires avec supervision du formateur	
		Pause		
15h30 17h15	Intégrer les familles de postures et le lexique des postures en sanskrit et leur impact thérapeutique	Théorie	Diaporama – Support audio visuel	
17h15 17h30	Synthèse de fin de journée	Echanges	Tour de tables – Questions / réponses	
Jour 3	Contenus		Pédagogie	
	Objectifs opéi	। rationnels intermédiaires		
		oroduire un cours collect	_	
08h30	Accueil – Reprise des éléments vus la veille	Echanges	Questions / réponses – tour de table	
08h45				
08h45 10h15	Élaboration d'un cours collectif : méthode de construction de cours avec les différents temps échauffement, corps de séance en progression, retour au calme et relaxation	Active, démonstrative	Travail en groupe – Démonstratior par le formateur – Réalisation par les stagiaires avec supervision du formateur	
		Pause		
10h30 12h00	Apprentissage des postures favorisant la mobilité des hanches et des flexions arrière : adaptations pour les pathologies du bassin et du rachis	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 : gestion de la douleur, amélioration de la mobilité et, de la proprioception, de l'intéroception et de la posture	Théorie	Diaporama – support audio visuel	
		Pause		
15h30 17h15	Comprendre les PROPS (accessoires) en Yoga : utilisation des accessoires pour faciliter ou modifier une posture selon les limitations du patient	Théorie	Diaporama – Support audio visuel	
17h15 17h30	Synthèse de fin de journée	Echanges	Questions / réponses – tour de table	



Jour 4	Contenus		Pédagogie
	Objectifs opérationnels intermédiaires :		
	Identifier la philosophie générale du Yoga		
	Intégrer et reproduire des postures		
08h30	Accueil – Reprise des éléments vus la veille	Echanges	Questions / réponses – tour de table
08h45			
08h45 10h15	Philosophie du Yoga, le système ashtanga, les Yoga Sutras de Patanjali : apport dans la gestion du stress et de la douleur chronique	Théorique	Diaporama – support audio visuel
		Pause	
10h30 12h00	Apprentissage des postures assises et sur le dos : applications pour les patients en rééducation	Démonstrative	Démonstration par le formateur – Réalisation par les stagiaires avec supervision du formateur
121100	on reconcention	Penas	Supervision du formateur
13h00	Repas Création d'une routine quotidienne Théorie Diaporama – support audio visuel		
	Création d'une routine quotidienne personnalisée pour un patient	THEOHE	Diaporama – support audio visuel
15h15			
		Pause	
15h30	Cas pratiques en petits groupes : Étude de situations cliniques et mise en	Active – démonstrative	Jeux de rôle, travail en groupe
17h15	application		Démonstration par le formateur – Réalisation par les stagiaires avec supervision du formateur
17h15	Synthèse de fin de journée	Echanges	Quizz
17h30			Tour de table
			Questions / réponses
Jour 5	Contenus		Pédagogie
	Objectifs opér	ationnels intermédiaires	:
	Approfondir les tec	hniques à visée thérape	utique
	Intégrer et r	eproduire des postures	
08h30	Accueil des stagiaires	Echanges	Tour de tables
09h00	Retours d'expériences des stagiaires après le module 1	-	Question / réponse
09h00	Philosophie du Yoga : : introduction à la	Théorique	Diaporama / Support audio-visuel
10h30	Bhagavad Gîtâ et application dans la gestion du stress et des émotions, engager le changement de point de vue et		
	l'autonomie de la personne	Pauca	
	Pause Pause		



10h45 12h30	Construction de séances adaptées à différentes pathologies	Démonstrative – active	Démonstration du formateur puis réalisation par les stagiaires en petits groupes avec supervision du formateur
		Repas	
13h30 15h30	Apprentissage des postures avancées debout et leur adaptation aux patients en rééducation posturale	Démonstrative – Active	Démonstration par le formateur puis reproduction par les stagiaires avec supervision du formateur
		Pause	
15h45 17h15	Techniques de guidage et d'enseignement adaptées aux besoins thérapeutiques : favoriser l'intéroception, l'auto-correction, l'autonomie et la prévention	Théorique – Active	Diaporama – Support audio visuel Jeux de rôle
	rationomie et la prevention		Travail en groupe par atelier
17h15	Synthèse de fin de journée	Echanges	Tour de table
17h30			Question / réponse
Jour 6	Contenus		Pédagogie
	Objectifs opér	ationnels intermédiaires	;:
	Indiquer les manières de pratique	er : le hors convention ?	la communication ?
	Intégrer et reproduire des postures de Yoga		
08h30	Accueil des stagiaires	Echanges	Tour de table
08h45	Révision des choses vues la veille		Question / réponse
08h45 10h30	Philosophie du yoga : chakras, développer son esprit critique, utiliser les chakras comme support de visualisation, travail des ressenti et rôle dans la perception des émotions et de la douleur	Théorie	Diaporama – Support audio visuel
		Pause	
10h45 12h30	Yoga et activité hors convention : Comment intégrer ces outils dans une prise en charge kinésithérapique ?	Théorie	Diaporama – support audio-visuel
		Repas	
13h30 15h30	Apprentissage des postures avancées en flexion arrière : Bénéfices sur la mobilité rachidienne et les douleurs dorsales	Démonstrative – active	Démonstration par le formateur – reproduction par les stagiaires avec supervision du formateur
		Pause	
15h45	Présentation des cours collectifs à visée	Active	Jeux de rôle
17h15	thérapeutique préparés par les participants		Ateliers
17h15	Synthèse de fin de journée	Echanges	Tour de table
17h30			Question – réponse
Jour 7	Contenus		Pédagogie



	Objectifs opérationnels intermédiaires :		
	Décrire les Om et les mantras dans le Yoga		
	Intégrer et reproduire des postures de Yoga		
08h30	Accueil des stagiaires	Echanges	Tour de table
08h45	Révision des choses vues la veille		Question- réponse
08h45 10h30	Philosophie du yoga : Om et les mantras, impact sur la relaxation et la gestion du stress	Théorie – expositive	Diaporama – support audio-visuel
	Apprentissage des postures en inversion : Effets sur la circulation sanguine, le retour veineux et la proprioception		
	Pause		
10h45	Construire un cours individuel pour un patient	Théorie – expositive –	Diaporama – support audio visuel
12h30	en fonction de son bilan kinésithérapique	active	Démonstration par le formateur
		Repas	
13h30	Relaxation/méditation : Différences et	Théorie – active – démonstrative	Diaporama – support audio visuel
15h30	applications thérapeutiques (gestion de la douleur, récupération post-opératoire, réduction du stress)	demonstrative	Démonstration par le formateur et réalisation par les stagiaires avec supervision du formateur
	Pause		
15h45	Présentation et retour d'expérience sur les	Active –	Jeux de rôle
17h15	cours adaptés aux pathologies	démonstrative	Travail en groupe sur des ateliers
17h15	Evaluation de fin de formation et de l'Objectif	Echanges	Tour de table
17h30	Opérationnel Questionnaire oral et écrit de satisfaction et de connaissances	Questions – réponses	Quizz / QCM

