

# 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

DPC - En cours de traitement

Crédit d'impôt - Reste à charge : 1174.8€

## Organisation

Construction du groupe :

Maximum 14 personnes

Du 13 au 16 octobre 2025 - Mulhouse

Du 2 au 4 mars 2026 - Mulhouse

56h / 6 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	
	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		
<b>Pause</b>			
10h30 12h00	Les différents systèmes sur lesquels le Yoga agit	Théorie	Diaporama – Support audio visuel
<b>Repas</b>			
13h00 15h15	Apprentissage des salutations au soleil A et B	Démonstrative	Démonstration par le formateur – réalisation par les stagiaires avec supervision du formateur
<b>Pause</b>			
15h30 17h15	Intégrations des alignements et des adaptations en Yoga	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
17h15 17h30	Evaluation de fin de journée	Echanges	Questions / réponses – Tour de table
Jour 2	Contenus	Pédagogie	
	Identifier les apports du Yoga sur la physiologie		
	Intégrer les familles de postures		
08h30 08h45	Accueil – Reprise des éléments vus la veille	Echanges	Questions – réponses
08h45 10h15	Physiologie du système respiratoire et du système nerveux, pranayamas et bandhas	Théorie	Diaporama – Support audio visuel
<b>Pause</b>			
10h30 12h00	Apprentissage des postures debout en Yoga	Démonstrative – Active	Démonstration par le formateur – Réalisation par les stagiaires avec supervision du formateur
<b>Repas</b>			
13h00 15h15	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
<b>Pause</b>			
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
<b>Jour 3</b>	<b>Contenus</b>	<b>Pédagogie</b>	
Reproduire un cours collectif du Yoga			
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
<b>Pause</b>			
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
<b>Repas</b>			
13h00 15h15	Intégrer les intérêts du Yoga pour le patient	Théorie	Diaporama – support audio visuel
<b>Pause</b>			
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
<b>Jour 4</b>	<b>Contenus</b>	<b>Pédagogie</b>	
Identifier la philosophie générale du Yoga  Intégrer et reproduire des postures			
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
<b>Pause</b>			
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 15h15	Comment créer une routine quotidienne adaptée au patient ?	Théorie	Diaporama – support audio visuel
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
Jour 5	Contenus	Pédagogie	
<p>Décrire les principes philosophiques du Yoga ; introduction à la Bhagavad Gîtâ</p> <p>Intégrer et reproduire des postures</p>			
08h30 09h00	Accueil des stagiaires Retours d'expériences des stagiaires après le module 1	Echanges	Tour de tables Question / réponse
09h00 10h30	Philosophie du Yoga : introduction à la Bhagavad Gîtâ	Théorique	Diaporama / Support audio-visuel
Pause			
10h45 12h30	Construction de cours, préparation des cours en petits groupes	Démonstrative – active	Démonstration du formateur puis réalisation par les stagiaires en petits groupes avec supervision du formateur
Repas			
13h30 15h30	Apprentissages des postures avancées debout	Démonstrative – Active	Démonstration par le formateur puis reproduction par les stagiaires avec supervision du formateur
Pause			
15h45 17h15	Savoir guider et enseigner un cours : la méthodologie	Théorique – Active	Diaporama – Support audio visuel Jeux de rôle Travail en groupe par atelier
17h15 17h30	Synthèse de fin de journée	Echanges	Tour de table Question / réponse
Jour 6	Contenus	Pédagogie	
Indiquer les manières de pratiquer : 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, origine, esprit critique et éclairage	Théorie	Diaporama – Support audio visuel
<b>Pause</b>			
10h45 12h30	Activité hors convention et communication : savoir s'y retrouver	Théorie	Diaporama – support audio-visuel
<b>Repas</b>			
13h30 15h30	Apprentissages des postures avancés en flexion arrière	Démonstrative – active	Démonstration par le formateur – reproduction par les stagiaires avec supervision du formateur
<b>Pause</b>			
15h45 17h15	Présentation des cours collectifs préparés par les participants	Active	Jeux de rôle Ateliers
17h15 17h30	Synthèse de fin de journée	Echanges	Tour de table Question – réponse
<b>Jour 7</b>	<b>Contenus</b>	<b>Pédagogie</b>	
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 : définition et description des Om et des mantras	Théorie – expositive	Diaporama – support audio-visuel
<b>Pause</b>			
10h45 12h30	Construire un cours individuel pour un patient et réaliser un bilan adapté	Théorie – expositive – active	Diaporama – support audio visuel Démonstration par le formateur
<b>Repas</b>			
13h30 15h30	Apprentissage des postures en inversion La relaxation et la méditation : quelles différences ?	Théorie – active – démonstrative	Diaporama – support audio visuel Démonstration par le formateur et réalisation par les stagiaires avec supervision du formateur
<b>Pause</b>			
15h45 17h15	Présentation des cours collectifs préparés par les participants	Active – démonstrative	Jeux de rôle Travail en groupe sur des ateliers
17h15	Synthèse de fin de formation	Echanges	Tour de table

17h30	Post test de connaissances	Questions – réponses	Quizz / QCM
-------	----------------------------	----------------------	-------------