YOGA et kinésithérapie (A. 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 :

9/10

Tarifs

Coût de la formation - Tarif : 1650€

FIFPL - Reste à charge : 750€

Organisation

Construction du groupe :
Maximum 14 personnes

Session 1 : Mulhouse
- Du 15 au 18 novembre 2027 - Mulhouse
- Du 28 février au 1 mars 2028 - Mulhouse

56 heures / 7 jours

Public et Prérequis

Masseurs-kinésithérapeutes D.E ou A.E

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)

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 09h00	Accueil des stagiaires Présentation de la formation et des participants	Echanges	Remise du support pédagogique – Tour de table – Questions sur les attentes des stagiaires
09h00 10h30	Qu'est-ce que le Yoga ? Introduction à l'histoire du Yoga	Théorie	Diaporama – Support audio visuel
	Pause		
10h30 12h00	Les différents systèmes sur lesquels le Yoga agit Les effets sur le système musculo-squelettique, nerveux et respiratoire	Théorie	Diaporama – Support audio visuel
	Repas		
13h00 15h15	Apprentissage des salutations au soleil A et B Application pour la prévention, la mobilité et la rééducation fonctionnelle	Démonstrative	Démonstration par le formateur – réalisation par les stagiaires avec 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**	
	Objectifs opérationnels intermédiaires : 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 : rôle du yoga dans la gestion de la douleur et du stress Pranayamas et bandhas : techniques de respiration pour améliorer la capacité pulmonaire et la gestion du stress	Théorie	Diaporama – Support audio visuel

	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 opérationnels intermédiaires : Savoir construire et reproduire un cours collectif du Yoga		
08h30 08h45	Accueil – Reprise des éléments vus la veille	Echanges	Questions / réponses – tour de table
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 – Démonstration 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 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 : 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
	Repas		
13h00 15h15	Création d'une routine quotidienne personnalisée pour un patient	Théorie	Diaporama – support audio visuel
	Pause		
15h30 17h15	Cas pratiques en petits groupes : Étude de situations cliniques et mise en application	Active – démonstrative	Jeux de rôle, travail en groupe Démonstration par le formateur – Réalisation par les stagiaires avec supervision du formateur
17h15 17h30	Synthèse de fin de journée	Echanges	Quizz Tour de table Questions / réponses
Jour 5	**Contenus**	**Pédagogie**	
	Objectifs opérationnels intermédiaires : Approfondir les techniques à visée thérapeutique Intégrer et reproduire des postures		
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 et application dans la gestion du stress et des émotions, engager le changement de point de vue et l'autonomie de la personne	Théorique	Diaporama / Support audio-visuel
	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 Travail en groupe par atelier
17h15 17h30	Synthèse de fin de journée	Echanges	Tour de table Question / réponse
Jour 6	**Contenus**	**Pédagogie**	
	Objectifs opérationnels intermédiaires : Indiquer les manières de pratiquer : le hors convention ? la communication ? Intégrer et reproduire des postures de Yoga		
08h30 08h45	Accueil des stagiaires Révision des choses vues la veille	Echanges	Tour de table 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 17h15	Présentation des cours collectifs à visée thérapeutique préparés par les participants	Active	Jeux de rôle Ateliers
17h15 17h30	Synthèse de fin de journée	Echanges	Tour de table 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 08h45	Accueil des stagiaires Révision des choses vues la veille	Echanges	Tour de table Question- réponse
08h45 10h30	Philosophie du yoga : Om et les mantras, impact sur la relaxation et la gestion du stress Apprentissage des postures en inversion : Effets sur la circulation sanguine, le retour veineux et la proprioception	Théorie – expositive	Diaporama – support audio-visuel
	Pause		
10h45 12h30	Construire un cours individuel pour un patient en fonction de son bilan kinésithérapique	Théorie – expositive – active	Diaporama – support audio visuel Démonstration par le formateur
	Repas		
13h30 15h30	Relaxation/méditation : Différences et applications thérapeutiques (gestion de la douleur, récupération post-opératoire, réduction du stress)	Théorie – active – démonstrative	Diaporama – support audio visuel Démonstration par le formateur et réalisation par les stagiaires avec supervision du formateur
	Pause		
15h45 17h15	Présentation et retour d'expérience sur les cours adaptés aux pathologies	Active – démonstrative	Jeux de rôle Travail en groupe sur des ateliers
17h15 17h30	Evaluation de fin de formation et de l'Objectif Opérationnel Questionnaire oral et écrit de satisfaction et de connaissances	Echanges Questions – réponses	Tour de table Quizz / QCM