

## Intervenante

### Célia GENESTOUT

MKDE, activité libérale en cabinet de rééducation spécialisé en neurologie centrale, ayant réalisé le cursus complet de Yoga à l'Institut de Gasquet puis un Yoga Teacher Training auprès de Cyril Moreau sur Bordeaux.

**Public :** kinésithérapeutes

**Durée :** 2 jours, soit 14 heures

**Horaires :** de 9h00 à 18h00



## Contexte

À l'heure où nos patients s'intéressent de plus en plus aux médecines «alternatives» et douces, cette formation propose une découverte du monde du yoga afin d'en découvrir l'intérêt en tant qu'outil pour une prise en charge en kinésithérapie. Elle permettra une approche des grands axes du yoga, avec une attention particulière sur les asanas (postures physiques) et les pranayamas (exercices respiratoires). Après un rappel des bases, l'accent sera mis sur certaines postures et exercices respiratoires qui seront détaillés pour permettre à terme leurs utilisations auprès des patients. Des postures et séquences orientées autour de problématiques spécifiques et récurrentes (épaules, manque de conscience corporelle, de mobilité du bassin et du dos, faiblesse sangle abdominale, instabilité chevilles...) à nos patients en kinésithérapie seront vues lors du 2<sup>ème</sup> jour de la formation.

## Programme

### 1<sup>er</sup> jour

#### Pratique de découverte du yoga

##### Présentation et définition du Yoga

- Origine du Yoga
- Histoire et philosophie
- Présentation des types de Yoga
- Découverte des postures et exercices respiratoires de base
- Grands groupes de postures (asana)
- Principaux exercices respiratoires (pranayama)

##### Rappels physiologie et anatomie

- Respiration - Diaphragme
- Périnée
- Sangle abdominale
- Sacrum (nutations / contre nutations)
- Auto-grandissement

#### Pratique

### 2<sup>ème</sup> jour

#### Yoga et Kinésithérapie

##### Focus conscience corporelle

- Pratique axée sur la mobilité du bassin et du dos

##### Focus épaules

- Pratique axée sur le renforcement et l'assouplissement des épaules

##### Focus tronc

- Pratique axée sur la respiration, le périnée et la sangle abdominale

##### Focus membres inférieurs et équilibre

- Pratique axée sur le renforcement et la mobilité des membres inférieurs et le travail de l'équilibre

##### Intégrer le yoga dans son activité

- Le yoga au sein de la séance de kiné
- Législation
- Sport santé et sport sur ordonnance
- Ouverture

**Niveau de connaissances :** acquisition

**Prérequis :** aucun

## Objectifs

A l'issu de la formation, le stagiaire sera en mesure de connaître et d'enseigner les postures et exercices respiratoires de bases issus du yoga et de savoir les utiliser à bon escient avec ses patients.

Cette formation permettra au stagiaire de :

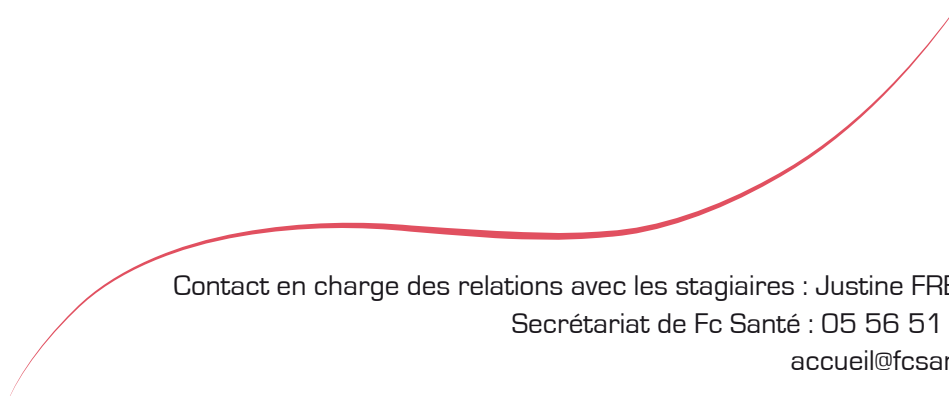
- découvrir le Yoga, ses origines et sa philosophie
- comprendre les différentes branches du Yoga et l'intérêt de certaines en kinésithérapie
- approfondir ses connaissances anatomiques en lien avec la pratique du yoga
- différencier et s'initier à la pratique des asanas (postures) et pranayamas (exercices respiratoires)
- être capable de proposer des postures ou enchainements et des exercices respiratoires adaptables à vos patients dans un but préventif ou thérapeutique

**Moyens pédagogiques et techniques :** apport théorique, travaux pratiques, mises en situation.

*Un support de formation est remis à chaque stagiaire. La pédagogie est active et participative, alternant des apports théoriques et des phases de mise en pratique. L'évaluation de la progression des stagiaires est réalisée tout au long de la formation, au travers des échanges et par le biais d'exercices de synthèses individuels ou de groupe.*

**Modalités d'évaluation :** pré-test, post-test, évaluation à distance.

**Certificat :** attestation de participation délivrée en fin de stage.



Contact en charge des relations avec les stagiaires : Justine FRÉNEAU  
Secrétariat de Fc Santé : 05 56 51 80 88  
accueil@fcsante.org