

## NIVEAU 1 : LES OUTILS DU YOGA

### Objectif de la formation :

- Définir le rôle du masseur kinésithérapeute dans l'utilisation du yoga comme outil de prise en charge thérapeutique des patients.
- Découvrir le yoga et comment l'adapter à chaque patient
- Comprendre l'importance de la respiration dans la pratique posturale en yoga
- Comprendre comment construire les postures de yoga à partir de points clefs architecturaux.

### Public concerné :

Masseurs kinésithérapeutes DE / ostéopathes / psychomotriciens

### Pré requis :

Posséder le diplôme du public concerné.

### Temps de formation et tarif :

2 modules de 20 heures chacun répartis sur 3 jours :

Jour 1 : 7 h / Jour 2 : 7 h / Jour 3 : 6 h

**Total 40 heures**

Le coût de la formation est de

**1000 €**

En 2 paiements de 500 € chacun : 500 € à l'inscription / 500 € 1 mois plus tard.

### Calendrier de la formation :

**MODULE 1 : 23/24/25 Février 2023 LE MANS**

**5/6/7 Octobre 23 LYON**

**MODULE 2 : 17/18/19 Mars 2023**

**16/17/18 Novembre 23 LYON**

### Localisation de la formation :

LE MANS : Espace Nymphéa - 137 rue Nationale 72 000 Le Mans .

LYON : Espace de l'Ouest Lyonnais - 6 rue nicolas Sicard - 69005 Lyon

### Formateurs :

- **Hélène COLLE** : *Masseur kinésithérapeute- athlète de niveau national.*  
Masseur kinésithérapeute en secteur libéral depuis 2009 et enseignante en running yoga, elle accompagne également des athlètes de haut niveau et professionnels en trail, cyclisme...
- **Pascal JOVER** : Enseignant de yoga formé à l'EFYSO et diplômé de l'École de Yoga de l'Énergie (EYE). Diplômé en Médecine Traditionnelle Chinoise et en Micronutrition.

### Modalités d'accès / d'inscriptions à la formation :

A partir de notre site web ou par téléphone au 06 31 04 33 10, par l'envoi d'un dossier d'inscription validé après la réception du règlement et du contrat de formation signé.

### Modalité de déroulement de la formation :

Approche pédagogique active basée sur des techniques pratiques et des cas cliniques.

### Sarl Running Yogis

# CONTENU DE LA FORMATION

## MODULE 1

Respiration, ancrage, rééquilibrage du SNC, traitement de la douleur :

20 heures

### JOUR 1

#### Découverte pratique et théorique du yoga

09h00 – 09h30	Accueil
09h30 – 10h30	<i>Présentation du groupe et des formateurs</i> <i>Présentation générale de la formation (plan, déroulé, objectifs)</i> <u>15 mn de pause</u>
10h45 – 11h45	Pratique de yoga de l'énergie : Mise en situation d'une séance axée sur le recentrage et la respiration <u>15 mn de pause</u>
12h00 – 13h00	Pratique de yoga de l'énergie : Mise en situation d'une séance tonique. <u>2 heures de pause déjeuner</u>
15h00 – 16h00	Pédagogie : Présentation des lois énergétiques <u>15 mn de pause</u>
16h15 – 17h45	Séance de yoga « pratique » : mise en situation posturale.
17h45 – 18h30	Pédagogie : échange autour du métier de MK / langage / débriefing jour 1.

## JOUR 2

### La respiration comme outil de gestion de la douleur

08h30 - 10h00	Pratique de yoga de l'énergie : respiration, synchronisation du geste sur le souffle : apprentissage <u>15 mn de pause</u>
10h15 - 12h30	respiration, synchronisation du geste sur le souffle : mise en situation pratique en cabinet <u>2 heures de pause déjeuner</u>
14h30 - 15h30	Pédagogie : guidage des postures <u>15 mn de pause</u>
15h45 - 16h30	La respiration / la régénération, comment gérer la douleur ? Séance de yoga pratique
16h30 - 17h30	Mise en situation pratique en cabinet

---

## JOUR 3

### Ancrage - équilibrage du SNC

08h30 - 10h00	Pratique de yoga de l'énergie : ancrage. <u>15 mn de pause</u>
10h15 - 12h00	Mise en situation d'application en cabinet <u>1 heure 30 de pause déjeuner</u>
13h30 - 14h30	Pédagogie : Histoire du yoga <u>15 mn de pause</u>
14h45 - 15h45	Pratique de yoga : séance de synthèse du module + régénération.
15h45 - 16h00	<i>Débriefing module 1</i>

## MODULE 2

### La construction des postures

20 heures

#### JOUR 1

#### Les points clefs – application pratique 1

09h15 – 09h30	Accueil
09h30 – 10h00	<i>Retour d'expérience module 1 et réponse aux questions</i> <i>Présentation du module 2</i>
10h00 – 11h15	Pratique de yoga mise en situation : séance rappel des mouvements et postures au programme de la formation. <u>15 mn de pause</u>
11h30 – 13h00	Atelier Pratique de yoga : le V inversé - Adho mukha svanasana <u>2 heures de pause déjeuner</u>
15h00 – 16h00	Pédagogie : les points clefs de construction des postures <u>15 mn de pause</u>
16h15 – 18h00	Atelier de yoga « pratique » : exploration du guidage des postures en binômes. <u>15 mn de pause</u>
18h00 – 18h30	Pratique de Yoga.

## JOUR 2

### Application pratique 2

08h30 - 10h00	Pratique de yoga mise en situation : séance rappel des mouvements et postures au programme de la formation. <u>15 mn de pause</u>
10h30 - 12h30	Atelier de yoga « pratique » : exploration du guidage des postures en binômes. <u>2 heures de pause déjeuner</u>
14h30 - 15h30	Temps de pédagogie <u>15 mn de pause</u>
15h45 - 17h30	Mise en situation : application à des cas cliniques en binômes.

---

## JOUR 3

### Synthèse

08h30 - 10h00	Pratique de yoga mise en situation : séance rappel des mouvements et postures au programme de la formation. <u>15 mn de pause</u>
10h15 - 12h00	Mise en situation : application à des cas cliniques en binômes. <u>1 heure 30 de pause déjeuner</u>
13h30 - 14h30	Synthèse et clôture de la formation : Débriefing final <u>15 mn de pause</u>
14h45 - 16h00	Pratique de yoga : séance de synthèse + régénération.

## BIBLIOGRAPHIE

1. BERTHERAT, T : Le corps a ses raisons, auto guérison et anti gymnastique, Points
2. CALAIS GERMAIN, B : Abdos sans risque, Adverbum
3. CALAIS GERMAIN, B : Pilates sans risque, Désiris
4. CALAIS GERMAIN, B : respiration, anatomie, geste respiratoire, Adverbum
5. CAMPAGNAC – MORETTE, C : Prévenir et guérir par le yoga, manuel pratique
6. CLERC, R : Manuel de yoga, la pratique du yoga de l'énergie, Le courrier du Livre
7. CLERC, R : Yoga ? oui mais... Cariscript
8. COUDRON, L : La yoga thérapie, Odile Jacob
9. COUDRON, L : La yoga thérapie : soigner le mal de dos, Odile Jacob
10. COUDRON, L : La yoga thérapie : soigner la douleur et la fibromyalgie, Odile Jacob
11. COUDRON, L : La yoga thérapie : traiter les troubles respiratoires, Odile Jacob
12. DE GASQUET, B : Abdominaux, arrêtez le massacre, Marabout
13. DE GASQUET, B : Périnée, arrêtons le massacre, Marabout
14. DE GASQUET, B : Yoga sans dégâts, Marabout
15. IYENGAR, BKS : La voix de la paix intérieure, J'ai Lu
16. LAADING, I : les Cinq saisons de l'énergie, Désiris
17. LAFFEZ, MJ & JP : Du mal de dos à la posture de yoga, Cariscript
18. LAVIER, JA : Acupuncture chinoise, Tchou
19. LAVIER, JA : Médecine chinoise, médecine totale, Grasset
20. PATANJALI, Yoga sutras, traduction F.MAZET, Albin Michel
21. SOHIER – HAYE : 2 marches pour la machine humaine, kiné sciences
22. WAUGH – GRANT : Ross et Wilson, Anatomie et physiologie, normales et pathologiques, Elsevier Masson

## Nature de l'action définie à l'article L.6313-1 du code du travail :

Actions d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des compétences

### Méthodes pédagogiques :

- Interrogation – participation : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des enquêtes pré-formation.
- Exposition : les formateurs dispensent les cours théoriques lors de la partie cognitive.
- Expérimentation : centré sur l'apprenant qui fait sa propre expérience en vue d'acquérir les nouvelles connaissances.
- Démonstration : les formateurs font des démonstrations sur des modèles anatomiques devant les participants.
- Mise en action : les stagiaires reproduisent les techniques lors de travaux en binomes.

### Supports pédagogiques :

- Fourniture de supports au cours de la formation.
- Vidéos explicatives sur plate-forme de elearning
- Vidéo projecteur
- Mise en pratique des techniques

### Modalités d'évaluation :

- Questionnaire pré-formation.
- Evaluation à chaud : en fin de formation, les stagiaires recevront une fiche d'évaluation de la formation, qui lui sera restituée. Elle permettra aux formateurs d'évaluer ou non les acquis des stagiaires.
- Une attestation de fin de formation sera délivrée aux stagiaires.
- Questionnaire post formation (1 mois après la formation)

### Pour aller plus loin :

<https://www.running-yogis.com/kinesitherapeutes.php>