

FORMATION AUX ÂÎNÉS – LA BASE

Formation pour l'enseignement du yoga aux aînés

1. Les créneaux
 - Pourquoi enseigner aux aînés
 - 50 ans et plus
 - 70 ans et plus

2. Les défis
 - Limites du corps
 - Problèmes d'ouïe, de vue
 - Les aînés à partir de 70 ans rencontrent divers problèmes de santé : ostéoporose, ostéoarthrite, surdité, prothèse de hanche ou de genou, rhumatisme, etc.
 - Contre-indications

3. La sécurité
 - RCR
 - Les outils

4. Le yoga sur chaise
 - Classe de base
 - Techniques de respiration
 - Postures assises
 - Postures debout

5. Les objectifs
 - Améliorer la capacité respiratoire
 - Améliorer le tonus musculaire
 - Améliorer l'équilibre

6. La pédagogie de l'enseignement
 - Éléments de base
 - Le ton
 - Comment conserver l'intérêt