## Yoga et Thérapie: Alignement et Posture humaine

N.B: Pour un apprentissage cohérent et complet, il est fortement recommandé d'avoir complété au préalable le cours Yoga et Thérapie: Fondements.  Les fondements vus dans ce premier cours sont essentiels pour bien comprendre l'approche utilisée et intervenir adéquatement en ce sens.  Nous vous offrons néanmoins la flexibilité de faire autrement.

Nous aborderons ici précisément l'aspect biomécanique des asanas.  Nous explorerons tout d'abord comment les mouvements de chaque articulation (et de la respiration!) influencent le mouvement dans le reste du corps, à travers un atelier pratique de biomécanique interarticulaire.

À la lumière de cette expérience, nous aborderons l'alignement sain tel qu'il est abordé principalement en yoga à travers la pratique d'asanas simples et accessibles.  Ceci vous permettra de mieux guider vos patients et d'améliorer l'efficacité des exercices courants d'Ergothérapie (Physiothérapie, Massothérapie ou autre approche) et des asanas du Yoga.

A travers l'étude des fascias, des principales "chaines myo-fasciales" selon Thomas Myers, et de leur importance pour la santé globale, vous pourrez expliquer anatomiquement les relations entre les différentes parties du corps et mieux intervenir de manière globale pour soutenir des problématiques locales.

Vous serez introduits à l'analyse posturale afin de mieux identifier la biomécanique corporelle de vos clients et mieux prioriser vos interventions.  Ceci vous servira de base pour de la correction posturale grâce aux asanas du Yoga dans un travail clinique ou en recommandations à vos clients.

"Formation vraiment super intéressante, motivante et éclairante!"

–Anonyme, erg.

Christian Marceau pratique l'ergothérapie depuis 2002.  Il pratique en réadaptation auprès de troubles neurologiques puis musculo-squelettiques dans divers milieux et en privé. Il pratique en pédiatrie en lien avec des approches développementales, sensorielles, émotionnelles et motrices auprès d'Annemarie Couture à l'Essence en mouvement (Méthode Padovan, Intégration sensorielle, M.O.R.E., DIR/Floortime, etc...). Ces expériences lui fournissent une bonne compréhension du système nerveux et moteur humain.  Il pratique le Massage-Yoga Thaïlandais depuis 2009 (formé à Lotus Palm). Il est formé en Yoga thérapeutique par Carina Raisman à Yoga Re:source en 2011 et offre des séances privées ou semi-privées depuis.  Il est aussi formé par mentorat en médecine indienne (Traitement Marma Siddha) de 2011 à 2017.  Il offre le Traitement Marma Siddha à Espace Ayurvéda depuis 2013. Il pratique personnellement le Yoga depuis 2004, le Tai-chi Tao et la méditation depuis 2011 (Qixing Taiji TaoTemple), qu'il enseigne depuis 2015.  Il est conférencier invité à l'UdeM dans le cadre de cours sur les approches alternatives en lien avec les maladies chroniques.