## Yoga et Thérapie: Fondements

Objectifs de la formation :

Le(a) participant(e) pourra suffisamment comprendre l’approche du Yoga en termes occidentaux et scientifiques afin de l’incorporer dans sa pratique professionnelle (interventions et recommandations au client)

Le(a) participant(e) aura acquis(e) des principes d'intervention flexibles pour diverses situations professionnelles, toutes clientèles confondues, dont la gestion du stress, de la douleur, etc...

Le(a) participant(e) pourra incorporer le Yoga à sa réflexion clinique et utiliser des principes philosophiques, des postures et des techniques de respiration issues du yoga avec ses clients.

Résumé de la formation :

Le Yoga, de par sa philosophie et ses techniques, est bien plus que de simples exercices physiques.  Les concepts sanskrits abordés dans une traduction en termes simples et accessibles vous permettra d'en accroître votre compréhension.

À travers des théories scientifiques connues, nous pourrons analyser et expliquer les bienfaits physiques et mentaux du Yoga pour la santé.  Ceci outillera le participant pour une analyse d’activité efficace et la rédaction de dossier avec des termes scientifiques occidentaux.

L'importance de la respiration pour toutes approches de thérapie sera mis en évidence tant au plan physiologique, postural/biomécanique que psychologique.  Un survol des patrons de respiration néfastes courants permettra de mieux identifier ce qui réduit l'efficacité des toute approche (dont les asanas) et contribue aux problèmes de santé multiples.

À travers quelques techniques de respiration provenant du Yoga (Pranayamas), nous aborderons l’application et l’enseignement gradué des techniques de respiration auprès du client (en santé mentale comme en santé physique).

Vous vivrez une introduction pratique à quelques postures du Yoga (Asanas) couramment pratiquées en thérapie (physique ou mentale) et suffisamment accessibles à une clientèle variée.  Les principes d’interventions issus du Yoga seront discutés afin de mieux choisir les techniques apprises selon les besoins de son client.   Vous aurez la chance de mettre en pratique l'application des principes vus.

A la fin de ces journées, vous aurez acquis des bases pour l'utilisation clinique d’interventions ou de recommandations au client issues du Yoga.

Cette formation permet au professionnel de la santé d'améliorer ses choix cliniques peu importe le milieu ou l'approche de thérapie utilisée (Ergothérapie, Physiothérapie, Massothérapie, Kinésiologie, Psychologie, etc...).

Cette formation est interactive et accessible à tous : aucun pré-requis physique.

***« En tant qu’ergothérapeute et professeure de Yoga, je donne à Christian Marceau un A+ pour ce cours! ... La simplicité de la philosophie était rafraîchissante grâce à des exemples de la vie réelle … Il réussit à incorporer le monde du yoga avec le monde médical de façon facile à comprendre et à utiliser pour tous. »***

 Marcia Hum, Erg. & professeure de Yoga

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.