

ENSEIGNER LE YOGA SUR CHAISE

Durée de la formation: 8h

Personnes visées : professeur(e)s de yoga, personnes souhaitant pratiquer le yoga sur chaise

Objectif : permettre aux professeurs d'enseigner le yoga sur chaise à des personnes à mobilité restreinte, ou lorsque l'espace le nécessite (yoga à l'école, en entreprise, en voyage...)

Manuel: Remise d'un document de 30 pages avec plus de 150 photos.

PROGRAMME :

1) **Précautions:**

- a. sécurité : différents types de chaises, accessoires, environnement
- b. santé : indications et contre-indications pour les femmes enceintes, problèmes cardiovasculaires, articulaires, système digestif, respiratoire, maladies dégénératives, problèmes ORL...
- c. prévention, et protection

2) **Postures classiques adaptées avec une chaise:**

- a. échauffements, étirements,
- b. salutation au soleil adaptée,
- c. autres postures debout,
- d. équilibres,
- e. extensions,
- f. torsions,
- g. flexions avant

3) **Postures plus avancées, plus difficiles**

Pour travailler plus particulièrement différentes parties du corps, pour faire évoluer sa pratique. Ces postures s'adressent aux élèves plus expérimentés ou en bonne forme physique, mais avec des limitations.

4) **Yoga restaurateur/régénérateur** (inspiré de Judith Lasater)

Postures adaptées pour être tenues plus longtemps, pour permettre un relâchement plus profond du corps, et ainsi apprécier pleinement des bienfaits de la posture.

5) **Exercices thérapeutiques:**

- a. exercices respiratoires et énergétiques,
- b. yoga des yeux,
- c. yoga du son,
- d. mudras spécifiques
- e. détente

6) **Relaxation:**

- a. postures,
- b. relaxation musculaire,
- c. visualisations,
- d. méditation

7) **Comment composer un cours, exemples de sessions adaptées**

- a. en entreprise,
- b. pour les aînés,
- c. pour les femmes enceintes...

Formatrice:

Nathalie Perret
Swami Dhyanananda
Yoga thérapeute
www.yogalumiere.com
nathalie.perret@yahoo.ca

