

Yoga thérapeutique



MERUDANÂSANA & KAZERUKÂ VIDYA, LE YOGA DORSAL

Atelier pour professeur & élève de yoga



[ENTRETENEZ LA COLONNE POUR QU'ELLE RAYONNE]

Soignez votre échine vertébrale et retrouvez un bien être général



Atelier pour professeur & élève de yoga

MERUDANÂSANA & KAZERUKÂ VIDYA, LE YOGA DORSAL



ENSEIGNANTS VINIYOGA

Yogi Jivan, Stéphane Lachance est un professeur en Viniyoga et s'est spécialisé dans l'étude du yoga détente. Il est l'auteur de plusieurs documents sur le Yoga-nîdra et le yoga des yeux entre autre.

TARIF ET INSCRIPTION:

Le coût du stage est de **110\$** taxes incluses et comprend les enseignements avec un document sommaire sur le Yoga dorsal. Maximum 10 personnes.

Pour information s'adresser à Lily Champagne :
514-356-YOGA #1
viniyoga@lilychampagne.com

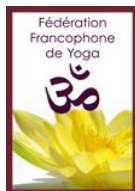
LIEU ET HORAIRE

Centre VINIYOGA Lily Champagne
6655 Boulevard Joseph-Renaud Local
100-102
Anjou, H1K 3V3

Possibilité d'offrir la formation en région en fonction du nombre d'inscriptions.



Centre de
transmission
du Yoga



La formation se déroule sur une journée et donne un crédit de 6 heures dans le cadre de la formation thérapeutique de la Fédération Francophone de Yoga.

SYLLABUS DE LA FORMATION



Module 1 : Anatomie et physiologie

Comment la mécanique dorsale se décrit, avec les explications des éléments composant la structure vertébrale et ses différentes fonctions avec le reste du corps.



Module 2 : Pathologie & autres problèmes

Bref aperçu des diverses affections de la colonne vertébrale liées à des dysfonctions mécaniques, désalignement posturale ou problèmes dégénératifs.



Module 3 : Adaptation dynamique

Adapter la pratique du yoga en ciblant des mouvements et postures en fonction des limites dorsales tout en gérant la douleur pour obtenir une rééducation des muscles profonds du dos.



Module 4 : Postures statiques

Maintien de posture de yoga avec des accessoires, permettant dans l'alignement de la position de réaligner l'axe du corps et consentir à la colonne l'installation d'espace entre les vertèbres.



Module 5 : Yoga sur chaise

Comment vous pouvez vous délasser et vous débarrasser des douleurs dans le dos, en s'asseyant simplement sur une chaise et pour y enchaîner quelques postures de yoga.



Module 6 : Yoga avec ballon suisse

Le ballon travaille par micromouvements. Il renforce les muscles les plus profonds de plus il améliore l'adresse, le sens de l'équilibre, renforce et raffermi le dos.



Module 7 : Mudrâ & méditation

Emploi du pouvoir énergétique des mains et de la stimulation des zones réflexes des doigts pour traiter et revitaliser le dos en combinaison avec des techniques méditatives.



Module 8 : Massage & douceur

Comment utiliser une balle en automassage pour atténuer soi-même ses tensions musculaires et blocages d'énergie après en avoir pris conscience.

HORAIRE DE LA JOURNÉE

08h15 - 08h30 – Arrivée

08h30 - 10h00 - Période 1

Anatomie du bas du dos (module 1)

Dâru mudra (module 7)

Pawanmuktasana : Jhulana Lurhakanasana (module 8)

Séance dynamique bas du dos 1 (module 3)

Automassage (module 8)

10h00 - 10h15 - Pause

10h15 - 11h45 - Période 2

Pathologie & autres problèmes (module 2)

Merudanâ Mudra (module 7)

Pawanmuktasana : Kati chakrasana (module 8)

Séance dynamique bas du dos 2 (module 3)

Yoga avec ballon suisse (module 6)

11h45 - 13h15 - Diner

(Apportez votre lunch)

Film «Enquête de santé, Vaincre le mal de dos»

13h15 - 14h45 - Période 3

Anatomie du haut du dos (module 1)

Kazeruka Surya Mudra (module 7)

Pawanmuktasana : Skandha Chakra (module 8)

Séance dynamique haut du dos 1 (module 3)

Yoga sur chaise (module 5)

14h45 - 15h00 - Pause

15h15 - 16h30 - Période 4

Prévention (module 2)

Mandukya Mudra (module 7)

Pawanmuktasana : Greeva Sanchalanasana (module 8)

Séance dynamique haut du dos 2 (module 3)

Yoga statiques avec accessoires (module 4)

16h30 - 16h45 - Départ !



« Un grand nombre de personnes souffre de différents maux des vertèbres cervicales, d'autre ont une courbure des vertèbres du thorax, et un grand nombre de ceux qui travaillent devant un bureau ont des douleurs dans le bas du dos. Les exercices de yoga pour la colonne vertébrale guérissent tous ces problèmes s'ils sont pratiqués régulièrement et si d'autres précautions sont également prises pour soigner le dos. »

Dr. Vinod Verma, Yoga pour une santé intégrale

Une journée complète d'apprentissage et de découverte dans une ambiance propice à l'expérimentation. Apprendre et découvrir par le fait même, que le dos est fait pour le mouvement. Il doit bouger et travailler pour être en forme. C'est lui qui nous apporte la mobilité, la stabilité et nous aide à maintenir la posture de notre corps.

L'objectif de cette formation Merudanâsana & Kazerukâ Vidya (Yoga dorsal) pour enseignants et instructeurs yogiques, est de vous permettre d'intégrer dans votre transmission du yoga des méthodes d'entraînement et de régénération du dos. Il s'adresse aussi aux gens ayant différentes pathologies vertébrales et qui sont tributaires de leurs douleurs ou bien aux personnes ayant une bonne santé mais qui souhaitent lutter contre le fatalisme de la dégénération de la colonne.

Voilà ce que nous vous proposons, un accompagnement global des personnes vers un changement de la perception : lorsque la colonne vertébrale est dégagée, une nouvelle physiologie émerge et une nouvelle qualité de vie s'offre alors. Au plaisir de vous rencontrer,

Avec Jivan, Stéphane Lachance...

