Yoga et biomécanique des chaînes musculaires et articulaires

JOURNÉE 1					
SEQUENCES	INTITULE DE LA SEQUENCE	OBJECTIFS PEDAGOGIQUES	POINTS TRAITES	METHODES PEDAGOGIQUES	
S1	9H-10H	PRESENTATION GENERALE	CLARIFIER LES OBJECTIFS DE LA FORMATION DEFINIR LES ATTENTES ET LES MOYENS	PRESENTATION DE LA FORMATION/STAGIAIRES/FORMATEURS / ASPECTS LOGISTIQUES	Tour de table Questions/Réponses Echanges
S2	10H-11H30	SEANCE TRADITIONNELLE DE HATHA-YOGA 1	DECOUVRIR UN ENSEIGNEMENT DE LA TRADITION HATHA PRATIQUER UNE SEANCE CLASSIQUE AU FORMAT 1H30 DECOUVRIR UN PREMIER ENCHAÎNEMENT DYNAMIQUE ET DES POSTURES STATIQUES APPREHENDER LE TRAVAIL RESPIRATOIRE	TECHNIQUES D'INTRODUCTION ENCHAÎNEMENT : SALUTATION AU SOLEIL I POSTURES STATIQUES DISCIPLINE DU SOUFFLE (KARANA / KRIYA / ASANA / PRANAYAMA)	Enseignement Classique
S3	11H30-12H30	ANALYSE DE LA PRATIQUE 1	SYNTHETISER LES PRATIQUES DU COURS SOUS FORME DE PLAN DE SEANCE EXPLIQUER LES TECHNIQUES PRATIQUEE PREALABLEMENT ET DEFINIR LEURS OBJECTIFS	ANALYSE ET DESCRIPTIF DU COURS	Retranscription du cours / Questions/ Echanges
REPAS					
S4	14H-15H	CONFERENCE 1 : INTRODUCTION AU YOGA ET A SES TECHNIQUES	DECOUVRIR LE HATHA-YOGA ET SES GRANDS PRINCIPES PRATIQUES	Les grandes techniques du Yoga	Exposé/ Echanges
S5	15H15-17H15	ATELIER PRATIQUE - Thème AL (Technique / Adaptations)	DETAILLER LA REALISATION D'UN ENCHAÎNEMENT DYNAMIQUE DECOUVRIR LES BUTS ET LA SYMBOLIQUE DE POSTURES STATIQUES APPRENDRE A METTRE EN PLACE AVEC EFFICACITE ET BIENVEILLANCE CERTAINES POSTURES DE CHOIX DETAILLER LA MISE EN PLACE D' EXERCICES SPECIFIQUES DU SOUFFLE	- KARANA : SURYANAMASKAR I -ASANA : ardhha chandrasana, parshvatrikonasana, parshvakonasana, parivrittajanushirshasana, parshvasukhasana, ekapadaparivrittasvanasana, chandrasana - PRANAYAMA I: PRANA YUKTAM ET UJJAYIN BASIQUES - BANDHA : MULA / JALANDHARA	Atelier de pratique
S6	17H15-17H30	SYNTHESE	BILAN DE LA JOURNEE	CONCLUSIONS DU JOUR	Echanges / Reformulation

JOURNÉE 2					
SEQUENCES	OBJECTIFS PEDAGOGIQUES	POINTS TRAITES	MOYENS PEDAGOGIQUES		
S7	8H45-11H15	SEANCE TRADITIONNELLE DE HATHA-YOGA 2	PRATIQUER UNE SEANCE CLASSIQUE AU FORMAT 2H30 PROGRESSER DANS SA PRATIQUE DE LA SALUTATION AU SOLEIL ET DES POSTURES STATIQUES ABORDER LES NETTOYAGES ET LES PRATIQUES DITES ENERGETIQUES EPROUVER SA CONCENTRATION DECOUVRIR LA RELAXATION EN YOGA	TECHNIQUES D'INTRODUCTION NETTOYAGES ET PRATIQUES ENERGETIQUES INTERNES ENCHAÎNEMENT : SALUTATION AU SOLEIL I/II POSTURES STATIQUES DISCIPLINE DU SOUFFLE MEDITATION / RELAXATION (KARANA / KRIYA / ASANA / PRANAYAMA / DHYANA / YOGA NIDRA)	Enseignement Classique
S8	11H30-12H30	ANALYSE DE LA PRATIQUE 2	SYNTHETISER LES PRATIQUES DU COURS SOUS FORME DE PLAN DE SEANCE EXPLIQUER LES TECHNIQUES PRATIQUEE PREALABLEMENT ET DEFINIR LEURS OBJECTIFS	ANALYSE ET DESCRIPTIF DU COURS	Retranscription du cours / Questions / Echanges
REPAS					
S19	14H-15H30	CONFERENCE 2 - PENSER LE YOGA AVEC LES CHAINES MUSCULAIRES	METTRE EN LIEN LA VISION BCMA AVEC UN YOGA PREVENTIF ET THERAPEUTIQUE	PARALLELES ET ADAPTATIONS DU YOGA A LA THERAPEUTIQUE GLOBALE	Exposé / Echanges
S10	15H45-17H45	ATELIER PRATIQUE- Thème PL (Technique / Adaptations)	DETAILLER LA REALISATION D'UN ENCHAÎNEMENT DYNAMIQUE DECOUVRIR LES BUTS ET LA SYMBOLIQUE DE POSTURES STATIQUES APPRENDRE A METTRE EN PLACE AVEC EFFICACITE ET BIENVEILLANCE CERTAINES POSTURES DE CHOIX DETAILLER LA MISE EN PLACE D' EXERCICES SPECIFIQUES DU SOUFFLE	- KARANA : SURYANAMASKAR III/III -ASANA : jatharaparivartanasana, parivrittatrikonasana, parivrittakonasana, sucirandhrasana, ardhmatsyendrasana, kapotasana, suptaparivrittaekapadangusthasana, upavisthaparivrittaekapadangusthasana, uthitatrikonasana - PRANAYAMA 1: PRATILOMA UJJAYIN - BANDHA : UDDIYANA BANDHA	Atelier de pratique
S11	17H45-18H00	SYNTHESE	BILAN DE LA JOURNEE	CONCLUSIONS DU JOUR	Echanges / Reformulation

JOURNÉE 3					
SEQUENCES	OBJECTIFS PEDAGOGIQUES	POINTS TRAITES	MOYENS PEDAGOGIQUES		
S12	8H30-11H15	SEANCE TRADITIONNELLE DE HATHA-YOGA 3	PRATIQUER UNE SEANCE CLASSIQUE AU FORMAT 2H30 PROGRESSER DANS LA PRATIQUE DE L'ENCHAÎNEMENT DU SALUT AU SOLEIL PROGRESSER DANS SA PRATIQUE POSTURALE ET RESPIRATOIRE AFFINER SA CONCENTRATION ET SES CAPACITES DE RELAXATION	TECHNIQUES D'INTRODUCTION NETTOYAGES ET PRATIQUES ENERGETIQUES INTERNES ENCHAÎNEMENT : SALUTATION AU SOLEIL I/II/III POSTURES STATIQUES DISCIPLINE DU SOUFFLE MEDITATION / RELAXATION (KARANA / KRIYA / ASANA / PRANAYAMA / DHYANA / YOGA NIDRA)	Enseignement Classique
S13	11H30-12H30	ANALYSE DE LA PRATIQUE 3	SYNTHETISER LES PRATIQUES DU COURS SOUS FORME DE PLAN DE SEANCE EXPLIQUER LES TECHNIQUES PRATIQUEE PREALABLEMENT ET DEFINIR LEURS OBJECTIFS	ANALYSE ET DESCRIPTIF DU COURS	Retranscription du cours / Questions/ Echanges
REPAS					
S9	14H-15H30	CONFERENCE 3 - HISTOIRE ET PHILOSOPHIE DU YOGA partie 1 (Des Veda au Yoga Classique de Patanjali)	SE FAMILIARISER AVEC L'ASPECT HISTORIQUE DU YOGA ABORDER LES PRINCIPES PHILOSOPHIQUES PREMIERS	ORIGINES DU YOGA (VEDA / UPANISHAD / BHAGAVAD GITA / YOGA SUTRA)	Exposé / Echanges
S15	15H45-17H45	ATELIER PRATIQUE - Thème AM (Technique / Adaptations)	DETAILLER LA REALISATION D'UN ENCHAÎNEMENT DYNAMIQUE DECOUVRIR LES BUTS ET LA SYMBOLIQUE DE POSTURES STATIQUES APPRENDRE A METTRE EN PLACE AVEC EFFICACITE ET BIENVEILLANCE CERTAINES POSTURES DE CHOIX DETAILLER LA MISE EN PLACE D' EXERCICES SPECIFIQUES DU SOUFFLE	- KARANA : ASHTAKARANA I -ASANA :Ushtrasana, Virabhadrasana, matsyasana, dhanurasana, suptaprasaritanasana, shalabhasana, bhujangasana, urdhvamukhasvanasana, vrikshasana - BANDHA UDDIYANA BANDHA/ KRIYA : AGNI KRIYA - PRANAYAMA : NADI SHODHANA	Atelier de pratique
S16	17H45-18H00	SYNTHESE	BILAN DE LA JOURNEE	CONCLUSION DU JOUR	Echanges

JOURNÉE 4					
SEQUENCES	OBJECTIFS PEDAGOGIQUES	POINTS TRAITES	MOYENS PEDAGOGIQUES		
S17	8H30-11H15	SEANCE TRADITIONNELLE DE HATHA-YOGA 4	PRATIQUER UNE SEANCE CLASSIQUE AU FORMAT 2H30 DECOUVRIR L'ENCHAÎNEMENT DES HUIT FONDAMENTAUX PROGRESSER DANS SA PRATIQUE POSTURALE ET RESPIRATOIRE AFFINER SA CONCENTRATION ET SES CAPACITES DE RELAXATION	TECHNIQUES D'INTRODUCTION NETTOYAGES ET PRATIQUES ENERGETIQUES INTERNES ENCHAÎNEMENT : LES HUIT FONDAMENTAUX I POSTURES STATIQUES DISCIPLINE DU SOUFFLE MEDITATION / RELAXATION (KARANA / KRIYA / ASANA / PRANAYAMA / DHYANA / YOGA NIDRA)	Enseignement Classique
S18	11H30-12H30	ANALYSE DE LA PRATIQUE 4	SYNTHETISER LES PRATIQUES DU COURS SOUS FORME DE PLAN DE SEANCE EXPLIQUER LES TECHNIQUES PRATIQUEE PREALABLEMENT ET DEFINIR LEURS OBJECTIFS	ANALYSE ET DESCRIPTIF DU COURS	Retranscription du cours / Questions/ Echanges
REPAS					
S14	14H-15H30	CONFERENCE 4 - HISTOIRE ET PHILOSOPHIE DU YOGA partie 2 (du Hatha Yoga au yoga moderne)	COMPRENDRE L'EVOLUTION DU YOGA DEPUIS LA PERIODE MEDIEVALE ET JUSQU'A SA MONDIALISATION RENCONTRER LES GRAND ACTEURS DU YOGA MODERNE ET LES ECOLES MAJEURES REFLECHIR SUR L'EVOLUTION ACTUELLE DU YOGA	DE LA PERIODE MEDIEVALE A NOS JOURS + TOUR D'HORIZON DES PRATIQUES MODERNES	Exposé / Echanges
S20	15H45-17H45	ATELIER PRATIQUE- Thème PM (Technique / Adaptations)	DETAILLER LA REALISATION D'UN ENCHAÎNEMENT DYNAMIQUE DECOUVRIR LES BUTS ET LA SYMBOLIQUE DE POSTURES STATIQUES APPRENDRE A METTRE EN PLACE AVEC EFFICACITE ET BIENVEILLANCE CERTAINES POSTURES DE CHOIX DETAILLER LA MISE EN PLACE D' EXERCICES SPECIFIQUES DU SOUFFLE	- KARANA : ASHTA KARANA II - ASANA : antarasana, apanasana, janushirshasana, paschimatanasana, kurmasana, uttanasana, adhomukhasvanasana, halasana - KRIYA : KAPALABHATI - PRANAYAMA : BHRAMARIN	Atelier de pratique
S21	17H45-18H00	SYNTHESE	BILAN DE LA JOURNEE	CONCLUSION DU JOUR	Echanges

JOURNÉE 5				
SEQUENCES	OBJECTIFS PEDAGOGIQUES		POINTS TRAITES	MOYENS PEDAGOGIQUES
S22 8H30-11H15	ATELIER PRATIQUE - Thème PA-AP (Technique / Adaptations)	<p>DETAILLER LA REALISATION D'UN ENCHAÎNEMENT DYNAMIQUE DECOUVRIR LES BUTS ET LA SYMBOLIQUE DES POSTURES STATIQUES PA-AP APPRENDRE A METTRE EN PLACE AVEC EFFICACITE ET BIENVEILLANCE CERTAINES POSTURES DE CHOIX DETAILLER LA MISE EN PLACE D'EXERCICES SPECIFIQUES DU SOUFFLE</p>	<p>- KARANA : YOGA LEMNISCATES - ASANA : <i>dandasana, paschimottanasana, mahamudra, upavisthakonasana, urdhvachaturangadandasana, Samasthiti, sirshasana, ardhadhanurasana, shivanatarajasana, virabhadrasana, ekapadarajakapotasana, dvipadapitham, viparitakaranimudra, sukhasana, vajrasana</i> - BANDHA : KAPALABHATI - PRANAYAMA : ANULOMA UJJAYIN PRANAYAMA</p>	Atelier de pratique
S23 11H30-12H30	ANALYSE DE LA PRATIQUE 5	<p>SYNTHETISER LES PRATIQUES DU COURS SOUS FORME DE PLAN DE SEANCE EXPLIQUER LES TECHNIQUES PRATIQUEE PREALABLEMENT ET DEFINIR LEURS OBJECTIFS</p>	ANALYSE ET DESCRIPTIF DU COURS	Retranscription du cours / Questions/ Echanges
REPAS				
S24 14H00-16H00	SEANCE TRADITIONNELLE DE HATHA-YOGA ET DE RAJA YOGA 5	<p>PRATIQUER UNE SEANCE AXEE SUR LA MEDITATION PROGRESSER DANS LA PRATIQUE DE L'ENCHAÎNEMENT DES HUIT FONDAMENTAUX PROGRESSER DANS SA PRATIQUE POSTURALE ET RESPIRATOIRE AFFINER SES CAPACITES DE CONCENTRATION ET DE RELAXATION</p>	<p>TECHNIQUES D'INTRODUCTION NETTOYAGES ET PRATIQUES ENERGETIQUES INTERNES ENCHAÎNEMENT : LES HUIT FONDAMENTAUX II POSTURES STATIQUES DISCIPLINE DU SOUFFLE MEDITATION / RELAXATION (KARANA / KRIYA / ASANA / PRANAYAMA / DHYANA / YOGA NIDRA)</p>	Enseignement Classique
S25 16H15-17H00	EVALUATIONS / BILAN / CONCLUSION	<p>REGROUPER ET ECHANGER SUR LES VECUS / APPRECIATIONS REpondre AUX QUESTIONNEMENTS FINAUX SUR LA MISE EN PLACE DE L'ACTIVITE AMENER DES SUGGESTIONS</p>	EVALUATION DE LA FORMATION ET DES PARTICIPANTS	Questionnaire
			CONCLUSION DE FIN DE FORMATION/ PLAN D'ACTION	Echanges