

LA MÉDIATION DU HATHA-YOGA EN SITUATION THÉRAPEUTIQUE OU ÉDUCATIVE

PUBLIC : TOUS PROFESSIONNELS DES ÉQUIPES MÉDICO-SOCIALES

Culture indienne - Postures - Respiration - Tonus - Attention - Adaptation de la méthode

**Du lundi 21 au
vendredi 25
Juin 2010**

Le hatha-yoga, vieux de plusieurs millénaires et précurseur de l'idée d'un lien psyché-soma s'est depuis toujours intéressé aux manifestations somatiques de la tension psychique sans pour autant s'attacher aux contenus de pensée où s'origine la tension. A travers les postures, les propositions respiratoires, l'alternance tenue de posture / temps de récupération, le hatha-yoga vise une modification de l'état de tension pour obtenir une détente générale et une régulation du tonus.

Ainsi, par l'attention portée au ressenti et à son observation, on prend conscience de ses tensions, consommatrices d'énergie, on affine sa perception et on fait l'expérience d'une détente profonde, régénératrice.

Intervenants:

*C. POGGI,
Professeure de philosophie
et de sanskrit*

*F. BLANC,
Professeure de hatha-yoga*

Coordinateur:
*M-T. GUAY,
Psychomotricienne,
Professeure de hatha-yoga*

OBJECTIFS

- Connaître les fondements du hatha-yoga, son histoire pour l'appréhender dans ses contextes traditionnel et contemporain.
- Maîtriser une méthode inspirée du hatha-yoga, à partir de sa propre expérimentation.

CONTENU

- Le corps dans la culture indienne.
- Physiologie des postures.
- Régulation de la respiration, rôle des apnées et de la respiration diaphragmatique.
- Le tonus en lien avec la sphère des émotions et de la communication.
- Le rôle et l'importance de l'attention.
- Indications et adaptation de la médiation et illustrations cliniques d'applications thérapeutiques auprès de patients cérébrolésés.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Exposés théorico-cliniques.
- Pratique personnelle avec déroulement de séances de hatha-yoga, alternances de tenues de postures/temps de récupération, exercice aux postures principales, propositions respiratoires de base, sensibilisation proprioceptive et cénesthésique, mise en évidence des liens entre le souffle et les émotions.
- Reprise des vécus et élaboration.
- Présentation vidéo des applications cliniques.

Tarif:

Prix : 1100€

Agréments FAF/Fongecij
N° de formation continue :
11 750 146 575*

*2 formations payantes=
1 formation offerte**