

FORMATION : « Les bases du Yoga adapté et de la Relaxation pour vos patients »

OBJECTIFS

- Connaître les bases du Yoga et de la Relaxation
- Apprendre à faire des séances courtes, individuelles ou collectives
- Connaître les adaptations et les points de vigilance selon les patients

PUBLIC CONCERNE

Toute personne qui intervient auprès de publics dits « fragilisés »

PRÉREQUIS

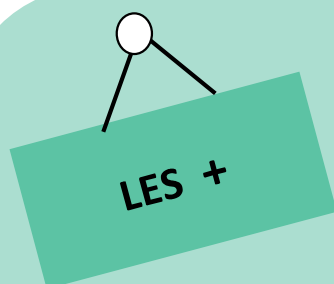
Aucun prérequis

PROGRAMME

- Pratiques de Yoga et pratiques de Relaxations pour expérimenter et ressentir les effets
- Debriefs et explications de la pratique
- Création d'une courte séance à partir d'une « boîte à outils » de postures

Adapter les séances selon :

- Les points de vigilances
- Les pathologies, difficultés... et capacités des patients
- La durée dont on dispose
- Si c'est en individuel ou collectif



- + Livret « boîte à outils »
- + Séances-type pour devenir votre propre « prof de Yoga »
- + Exercices d'application adaptés aux métiers des participants
- + Possibilité d'une formule « sur-mesure »
- + Intervenante Prof de Yoga, de Yoga adapté et Formatrice professionnelle

EVALUATIONS

Début de formation : questionnaire

En cours de formation: exercices, mises en situation et débrief

Fin de formation : Bilan, tour de table

DUREE : 1 jour

TARIF et NOMBRE DE PERSONNES :

1100€ la journée – jusqu'à 10 personnes

LES MODALITES PEDAGOGIQUES

- Exercices pratiques
- Apports d'expertise
- Formation théorique

Site internet

www.yoga-myself.fr

YOGA MYSELF

Mail : magali@yoga-myself.fr
Tel : 06 46 03 26 98

Réseaux

Logo et lien