La médiation du Hatha-Yoga en situation thérapeutique ou éducative

Compétences visées

À l'issue de cette formation, les participants seront en mesure de :

- Animer et adapter des exercices de Hatha-Yoga en séances individuelles ou collectives.
- Utiliser la médiation corporelle comme support d'accompagnement thérapeutique ou éducatif
- Favoriser la conscience corporelle, la détente et la régulation émotionnelle des personnes accompagnées
- Intégrer des techniques simples et sécurisées dans votre pratique professionnelle auprès d'enfants et d'adultes paralysés cérébraux

Objectifs

- Découvrir les fondements et les principes essentiels du Hatha-Yoga.
- Acquérir des outils pratiques immédiatement mobilisables dans votre contexte professionnel.
- Développer une approche favorisant la conscience corporelle et l'écoute de soi.
- Concevoir des séances adaptées aux enfants, adultes et personnes âgées cérébrolésées.
- Expérimenter la pratique du yoga comme ressource de prise de recul et de prévention de l'usure professionnelle.

Programme

Comprendre les fondements

- Les représentations du corps et l'image corporelle dans les approches occidentales
- Le corps et ses représentations dans la culture indienne
- Le Hatha-Yoga : traditions, évolutions et applications contemporaines

Expérimenter la pratique

- Les grands principes pédagogiques du Hatha-Yoga
- L'architecture d'une séance et l'enchaînement des postures
- Le rôle des postures et de la respiration
- Les indications, contre-indications et adaptations en contexte thérapeutique

Transposer dans sa pratique professionnelle

- Construction de séances adaptées
- Analyse de situations et pistes d'application auprès des publics accompagnés
- Intégration de la médiation corporelle dans une démarche thérapeutique ou éducative

Modalités d'évaluation

Les acquis seront évalués à travers :

- La capacité à élaborer et animer des séances adaptées à son contexte professionnel.
- Un questionnaire d'évaluation des connaissances.
- Une enquête de satisfaction en fin de formation.

Modalités pédagogiques

Une formation alternant :

- Apports théoriques et éclairages cliniques.

Illustrations par des situations filmées.

- Expérimentation des principales postures et techniques respiratoires du Hatha-Yoga.
- Échanges entre professionnels et analyse des pratiques.
- Temps de verbalisation et d'intégration de l'expérience vécue.
- Prévoir une tenue souple pour les temps de pratique.

28 heures de présentiel, 4 jours

Du 6 au 9 septembre 2027

213, rue Saint Charles 75015 Paris

Tarif : 1 130 €
(repas non compris)

Pré-requis

Aucun

Professionnels concernés

Rééducateurs, éducateurs et infirmiers concernés par la médiation corporelle dans leur exercice professionnel

Intervenants

MT. GUAY :
Infirmière, Psychomotricienne, Professeur de hatha-yoga

Contact

gestion@institutmc.org

01 45 58 51 37