



PROGRAMME DE FORMATION

« Anatomie pour le Pranayama »

I. CENTRE DE FORMATION

Raison sociale : SAS

Adresse : 147 rue Oberkampf

Code postal : 75011 Localité : PARIS

Téléphone : 06.50.35.86.52 Email : contact@regenerate.education

Numéro SIRET : 84481894800011

Nom de la personne à contacter : James Nacass

II. ACTION DE FORMATION

Intitulé : Anatomie pour le Pranayama

Description et détails :

Les formateurs et intervenants ont une compétence et/ou expertise reconnue dans le domaine de formation.

Objectifs de la formation :

Au sein du yoga, le pranayama peut être vu comme un ensemble de pratiques respiratoires. Dans certaines d'entre-elles, le flux respiratoire est observé sans le modifier. Dans certaines autres, il est soit freiné, soit suspendu, soit raccourci, soit allongé, soit accéléré, de façon à modifier le processus spontané. Ce stage partira de quelques pratiques de pranayama (les plus courantes), et analysera les principales structures anatomiques et principaux fonctionnements physiologiques mis en jeu.

Connaître la structure de la colonne vertébrale en rapport avec les aspects particuliers du yoga, et se servir de cette connaissance pour guider son travail.

Savoir mettre en pratique les connaissances anatomiques acquises pour adapter chaque posture à chaque corps. C'est-à-dire repérer les limites physiologiques de chaque pratiquant afin d'identifier les éventuels mouvements à risques : à partir de là, préparer la posture (étirements, mobilisations passives, renforcements), aménager la posture (réduire les amplitudes, travailler en décharge) ou en différer la pratique.

Savoir parler de façon simple mais exacte de la structure du corps.

REGENERATE

147 rue Oberkampf 75011 PARIS

SIRET: 84481894800011 – TVA : FR 19844818948– RCS : Paris B 844 818 948

SAS au capital de 120 100 €

Tél: 0665173506 – Email : contact@regenerate.education

**Durée et cycle de formation :****Cycle de 18h :**

Jour 1 : de 10h à 17h30

Jour 2 : de 9h30 à 17h

Jour 3 : de 9h à 16h30

Lieu : 54 rue du père Corentin, 75014 Paris

Modalité Pédagogique :

Formation présentielle

Modalités et délai d'accès :

Notre organisme de formation s'engage à vous répondre dans un délai de 72 heures. Nous envisageons la date de début de formation la plus appropriée en fonction de vos besoins, préférences et contraintes. Nous vous préciserons également les objectifs, les compétences à acquérir et les sources de financement possibles.

Si la formation nécessite des prérequis, nous nous assurerons également que vous les remplissiez soit par des tests, soit par un audit téléphonique.

Sauf cas particulier et en fonction des disponibilités du stagiaire ou du formateur et de la mise en place du financement, le délai d'accès à la formation est prévu sous 15 jours maximum.

Méthode pédagogique :

Mise à disposition de moulages anatomiques.

Mise à disposition d'atlas ou de poster d'anatomie pour parcours transversaux d'une région à l'autre ou d'un thème d'anatomie à l'autre.

Montage de certains ligaments et muscles sur moulages squelettiques.

Coloriages sélectifs de dessins anatomiques.

Dessins à compléter selon consignes de description anatomique.

Visuels muraux montrant des régions, des mouvements ou des postures.

Présentations Powerpoint.

Dossier individuel contenant :

Programme du stage

Dessins à compléter ou colorier

Supports écrits

Tableaux de synthèses

Contrôle des connaissances :

Pratiques par deux ou trois personnes de mouvements, avec correction entre élèves, supervisée par l'enseignant. Reprise en commun

Evaluation écrite individuelle en fin de stage

Public concerné et prérequis :

Enseignants de yoga, à titre professionnel et personnel.

Elèves d'écoles formant des enseignants de yoga, à titre professionnel et personnel.

REGENERATE

147 rue Oberkampf 75011 PARIS

SIRET: 84481894800011 – TVA : FR 19844818948– RCS : Paris B 844 818 948

SAS au capital de 120 100 €

Tél: 0665173506 – Email : contact@regenerate.education



Pratiquants de yoga, à titre personnel

Aucun prérequis.

Handicap

Toutes nos formations sont accessibles et adaptables au handicap. Nous veillons au respect des conditions d'accueil de ces personnes.

PROGRAMME

Pratiques : Pratiques de pranayama, exposées dans le but d'observer ce qui s'y passe : respiration spontanée et observée, bhastrika thoracique, bhastrika abdominal, kapalabhati, grande respiration complète, rétentions à poumons pleins, rétentions à poumons vides, respirations alternées.

Anatomie de structures respiratoires concernées par le pranayama :

Squelette et articulations mis en jeu dans la respiration. Cage thoracique, mouvements des côtes. Certains os du crâne.

Viscères respiratoires, poumons, voies aériennes.

Muscles de l'inspiration : le diaphragme, présentation et fonctionnement, observation dans le pranayama ; les inspireurs costaux : présentation brève de chaque inspireur, expérimentation du type de mouvement qu'il provoque, repérage dans certaines pratiques de pranayama.

Muscles de l'expiration : expireurs abdominaux et costaux.

Notions de physiologie :

Fonctionnement de l'appareil respiratoire et rôle de la respiration.

Commande neurologique de la respiration : différence entre respiration bulbaire et corticale et observation dans l'ensemble des processus du pranayama.

Description des mouvements respiratoires, rôle d'ensemble dans les postures.

Description des volumes respiratoires : identification dans certaines respirations du pranayama, forces mises en jeu dans les volumes, analyse de certaines situations d'inspiration ou suspension.