



PROGRAMME DE FORMATION

« Anatomie pour les bandhas »

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

Intitule : Anatomie pour les bandhas

Description et détails :

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

Les bandhas -mot qui signifie ligature ou lien- sont des pratiques associées à certaines postures, dont la caractéristique est de mettre en jeu des interactions entre les deux caissons du tronc. Ce stage propose de les pratiquer et de les observer à partir de l'anatomie.

Objectifs de la formation :

Connaître les éléments anatomiques en lien avec la pratique des bandas, 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.

Durée :

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

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

**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.

Tarif :

630 € net de taxe

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 préparatoires à certains bandhas, 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.

Pratiquants de yoga, à titre personnel

Toute personne, même ne pratiquant pas le yoga, intéressée par les jeux de pression qui peuvent se passer dans le tronc en mouvement.

Handicap

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

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

PROGRAMME

Asvini bandha, mulabandha

Le plancher pelvien : description avec illustrations et moulage, différences masculin/féminin en rapport avec les bandhas, exercices de reconnaissance.

Le centre tendineux du périnée et mulabandha : description, exercices de reconnaissance.!

Le sphincter anal : description générale d'un sphincter, sphincter interne et externe.

La commande neurologique du sphincter anal : commande réflexe et commande corticale, activation du sphincter anal dans asvini bandha.

La région pelvienne et le périnée.

Jalandhara bandha

Le larynx sphinctérien : description avec illustrations et moulage, positions glottiques d'ouverture et fermeture.

Le conduit pharynx/bouche : description avec illustrations et moulage.

Relation avec la position de la tête et du cou. Exercices de reconnaissance sensorielle et de mise en mouvement.

Les positions de tête et de cou et le comportement du conduit pharynx/bouche, l'application dans jalandhara, la différence avec la fermeture glottique.

Le tractus pharyngo-bucco-nasal et ses lieux clef pour les bandhas.

Uddyana bandha

Les caissons abdominal et thoracique : anatomie des caissons, des séreuses, rappels sur l'élasticité pulmonaire.

Rectitude colonne lombaire et comportement abdominal : mise en pratique, reconnaissance dans uddyana bandha.

Ouverture costale et comportement abdominal : mise en pratique, reconnaissance dans uddyana bandha.

Fixation bras/omoplates et ouverture costale : mise en pratique.

Inspiration diaphragmatique ou costale : mise en pratique, observation du comportement abdominal.



Expiration à côtes ouvertes et comportement abdominal.

Ouverture costale en apnée expiratoire et comportement abdominal

Cumul des éléments précédents dans uddyana bandha.

Le pourquoi du retour à la position neutre avant la ré-inspiration.

Synthèse récapitulative sur les bandhas.