



PROGRAMME DE FORMATION

« ANATOMYOGA®

Cheville/pied et yoga »

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 : Cheville/pied et yoga

Description et détails :

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

Présentation :

Ce stage s'adresse aux personnes qui pratiquent et enseignent le yoga, ainsi qu'aux personnes qui étudient pour enseigner le yoga.

On y décrit le pied et la cheville et, surtout, on les observe dans deux grandes situations que l'on rencontre dans les asanas :

- Certaines postures assises qui demandent une grande souplesse mais qui ne devraient jamais sur-étirer les ligaments.

- Les postures debout, qui demandent de construire un appui très stable (qu'on appelle le tripode du pied)

.



Objectifs de la formation :

Connaître la structure du corps 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.

Savoir mettre en œuvre dans son travail certains exercices spécifiques à la méthode « Geste anatomique® ».

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

Le cycle de formation et modalité Pédagogique :

- Mise à disposition de moulages anatomiques de pied, tibia, péroné (fibula), fémur et os coxal.
- Mise à disposition d'atlas 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 avec tissu adhésif élastique sur moulages squelettiques.
- Coloriages sélectifs de dessins anatomiques
- Dessins à compléter selon consignes de description anatomique
- Présentations Powerpoint : Les mouvements du pied. Les mouvements de la cheville : lecture de l'amplitude dans différentes orientations.
-

Dossier individuel contenant :

- Programme du stage
- Dessins à compléter ou colorier
- Supports écrits
- Texte sur les mouvements latéraux de sous astragalienne et sur le tripode du pied dans Trikonasana.
- Tableau des principaux muscles à compléter

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 précisons également les objectifs, les compétences à acquérir et les sources de financement possibles.

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

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



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 :

Formation en présentielle

Contrôle des connaissances :

- Pratiques par deux ou trois personnes de mouvements de pied et de cheville, 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 personne

Aucun prérequis

Handicap

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

PROGRAMME

Le stage alternera :

- Des temps d'anatomie permettant d'observer et connaître les 26 os du pied, puis les articulations du pied et de la cheville, en rapport avec le contexte du yoga.
- Des ateliers pratiques de mouvement, détaillant un type de posture, et permettant progressivement d'amener des notions de lecture du mouvement.
- Des temps de pédagogie, où sont explorées des mises en œuvre pratiques d'aménagement ou modification de postures.
 - **Questions particulières :**
 - comment construire le tripode du pied différemment pour l'arbre/Vrikshasana ou l'aigle/Garudasana ?
 - comment préparer hanche et genou pour protéger la cheville dans le lotus/Padmasana ?
 - comment orienter le genou depuis la hanche pour protéger la cheville dans le guerrier/Virabhandrasana ?
 - comment préparer le pied pour s'asseoir confortablement en diamant/Vajrasana ?
 - comment mettre en jeu l'articulation sous astragalienne dans la pince debout/Uttanasana, le triangle/Trikonasana ?
 - Où siège l'entorse de la cheville et comment s'en protéger dans la pratique du yoga ? etc...

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