



PROGRAMME DE FORMATION

« ANATOMYOGA® MOBILITES VERTEBRALES 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 : Anatom Yoga – Mobilités vertébrales et yoga

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, les mobilités de la colonne occupent un rôle essentiel. Elles sont soit favorisées, soit freinées, d'étage à étage, par ou pour la posture. Ce module partira des postures principales mettant en jeu la colonne vertébrale en flexion, extension, inclinaisons, rotations, et établira progressivement une grille de lecture des principaux étages engagés, et une analyse des phénomènes mis en jeu.

Durée :

Cycle de 18h

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 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.

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 rachidiens, avec correction entre élèves, supervisée par l'enseignant. Reprise en commun
- Evaluation écrite individuelle en fin de stage

Public concerné et prérequis :

Tout public

Aucun prérequis

Handicap

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

PROGRAMME

La formation alternera :

- Des temps d'anatomie permettant d'observer et connaître les structures vertébrales et les structures qui les maintiennent, en rapport avec le contexte du yoga.
- Des ateliers pratiques de mouvement, détaillant un type de posture, et permettant progressivement d'amener des notions d'analyse.
- Des temps de pédagogie, où sont explorées des mises en oeuvre pratiques d'aménagement ou modification de postures.

Pour quelques postures-clefs seront abordées certaines question/réponses suivantes :

- Lecture de la posture et en particulier de ce qui est spécifiquement vertébral,
- Quel est le mouvement qui se produit ?
- Où se produit-il le plus électivement ?
- Quels sont les facteurs qui intensifient son amplitude ? (Forces intra ou extra-corporelles)
- Quelle est l'intensité de la charge sur la colonne à différents moments de la posture ?
- Quels sont les facteurs qui intensifient éventuellement cette charge ?
- Y-a-t-il des risques éventuels pour la colonne ? Quelles dispositions peut-on amener pour les prévenir ?
- Comment optimiser les effets bénéfiques de la posture du point de vue de l'anatomie.
- Introduction du stage et du groupe
- Présentation de postures de colonne
- Théorie : la vertèbre
- Théorie : la structure de la colonne vertébrale
- Théorie avec palpation : les niveaux de la colonne
- Anatomie pathologique : les mouvements à risques pour les disques et les nucléus – Application à l'étude de posture
- Pratique : anticiper les risques dans les postures en flexion
- Théorie : les articulations interapophysaires



- Application à l'étude de postures
- Théorie : Les mobilités de la colonne lombaire
Application à l'étude de postures
- Théorie : Les mobilités dorsales
Application à l'étude de postures
- Théorie & Pratique : les mobilités cervicales
Application à l'étude de postures
- Théorie : les zones charnières
Applications aux postures
- Synthèse & conclusion

_____:

-
