

# **Formation « Les ajustements par le toucher »**

## **Contenu du programme**

### **1 - Les différents ajustements dans la pratique du yoga**

Définir les différents outils pédagogiques pour guider un alignement postural  
Déterminer et choisir l'ajustement adapté au pratiquant

### **2 - Les principes et les spécificités de l'ajustement par le toucher**

Ses caractéristiques : qualité, durée, justification, intensité  
Les ajustements au toucher avec ou sans support  
Garantir un ajustement en toute sécurité et respectueux  
Affiner son observation posturale  
Les différentes techniques du toucher dans un ajustement yoga  
Les placements du professeur pour un ajustement correct

### **3 - La mise en pratique des ajustements au toucher**

Les postures debout  
Les postures assises  
Les postures sur le dos  
Les postures sur le ventre  
Les postures d'équilibre  
Les postures en inversion

### **4 - Méthodologie d'enseignement**

Le rapport au toucher dans un ajustement yoga  
La relation avec le pratiquant : autorisation d'ajustement au toucher ou non  
Intégrer des ajustements physiques en respectant le tempo lors d'une séance dynamique ou avec un groupe conséquent de pratiquants

### **5 - Mise en situation**

Entraînement à l'enseignement pour guider un ajustement au toucher au cours d'une séance yoga face au groupe, binôme, trinôme

### **6 - Applications spécifiques**

Des postures avec ajustement pour les mal de dos  
Les Shavasanas

## Déroulé de la formation

Ce module de formation se déroule sur 2 jours.

### Public :

Professeur(e) de yoga, secteurs santé, professions bien-être, enseignants sports, coachs sportif

Tout styles de yoga : Hatha, Vinyasa, Ashtanga, Yin

### Durée :

18 heures : 16h en présentiel et 2h travail personnel

De 9h à 12h & de 13h à 18h

### Pré-requis exigé :

Avoir une certification de professeur(e) de yoga

### Objectifs pédagogiques :

- S'approprier la maîtrise d'un ajustement respectueux et adapté au pratiquant yoga
- Connaitre les différents outils pédagogiques d'ajustement
- Maîtriser les différentes techniques d'ajustements au toucher
- Maîtriser le bon placement de l'enseignant lors d'un ajustement au toucher
- Maîtriser les ajustements des postures phares dans les différents groupes de postures

**Formateur :** CYRIL MOREAU

### Modalités d'évaluation :

Test écrit et suivi tout au long du module de formation

### Supports pédagogiques :

Partage du contenu (photos, dessins)

Prise de notes