

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 tous styles de yoga (Hatha, Vinyasa, Ashtanga, Yin...), secteurs santé, professions bien-être, enseignants sports, coachs sportif

Durée :

16 heures : 15h en présentiel et 1h 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 par le toucher à la fois respectueux et adapté au pratiquant yoga
- Connaitre les différents outils d'ajustement
- Savoir choisir l'ajustement adéquate pour le pratiquant
- 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
- Savoir quand effectuer un ajustement et quand s'abstenir
- Savoir intégrer les supports de yoga dans un ajustement par le toucher

Formateur : CYRIL MOREAU

Modalités d'évaluation :

Suivi tout au long du module de formation. Emargement par demi-journée.

Supports pédagogiques :

Partage du contenu (photos)

Mise en pratique des techniques présentées

Prise de notes