



Centre de Formation et Recherche en Yoga

Formation Continue en Yoga-Thérapie

DATES – HORAIRES - CONTENU

Dates et horaire	9.30 – 12.30	13.30 – 16.30
Vendredi 31 mars 2023	Introduction général sur le concept de yogathérapie Concept de santé dans le yoga et dans l'ayurveda L'objet du yoga : la conscience Comment faire un diagnostic yoguique Introduction à la méthode : théorie et pratique	Les différents causes des douleurs du dos. Calmer les douleurs physiques et émotionnelles Pratique : Série doux et dos courte L'apport de la série pour le dos. Analyse et adaptation de postures
Vendredi 5 mai 2023	Révision de la méthode. Objective : développer la sensation corporelle. Perception kinesthésique et perception proprioceptive = prana et vayus Pratique : Série dos compète Analyse et adaptation de postures	Introduction au travail du son : théorie Pratique : Travail du son avec les bijas mantras Relation avec les nerfs de la colonne vertébrale. Comment les appliquer avec de personnes à mobilité réduite.
Vendredi 2 juin 2023	Pratique : Série pour amplifier les mouvements articulaires et soulager les douleurs. Vision énergétique du yoga : rôle de kriyas et chakra Pratique : Série pour l'arthrose Analyse et adaptation de postures	Cours sur les articulations Problèmes ostéoarticulaires. Intervenant : Katia Abbondanzieri Pratique et expérience sur soi Colloque
Vendredi 15 septembre 2023	Point sur les pranayamas et les bandhas Les différents pressions sur les organes internes Pratique : Intr. à la série pour la digestion Colloque sur la série digestion	Chimie corporelle et états d'être Adaptations possibles de la série Pratique : Série digestion complète Analyse et adaptation de postures
Vendredi 6 octobre 2023	Qu'est-ce la qualité de vie ? Réponse de PYS = Théorie de Kleśas Relation angoisse – existence. Concept de Duḥkha Série pour les tensions et l'anxiété	Travail avec les mouv. non respiratoires Série pour l'anxiété et l'angoisse Comparaison et différence entre les deux séries. Quand et pourquoi les appliquer.
Vendredi 3 novembre 2023	Théorie : Scoliose. L'apport du yoga dans le soulagement de douleurs Série préventive sur la scoliose Limites à respecter	Analyse de la série scoliose. Révision de postures Contraindications Colloque
Samedi 25 novembre 2023	Le sommeil et le yoga nidra Les ondes cérébrales et l'électricité Pratique : Yoga Nidra pour des débutants Le yoga nidra et l'épigénétique	Synthèse de différents méthodes à appliquer selon les possibilités de participants. L'asana – posture come porte d'accès à des états d'équilibre entre le corps et l'esprit.
Dimanche 26 novembre 2023	Purification de toxines psychiques. Comment vivre l'expérience de dhāraṇā ? Exploration de l'espace extérieur et de l'espace intérieur = Bāhyākāśa et Antarākāśa. Pratique assise (sur le tapis ou sur une chaise)	Sujet à définir selon la dynamique de groupe : Seniors, asthme, pression artérielle ou yoga et neurosciences ??? Evaluation générale FIN

