

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 maux de dos
- Les Shavasanas

Déroulé et organisation de la formation

Module JOUR 1 :

- Les spécificités des ajustements yoga par le toucher
- L'outil pédagogique : l'ajustement par le toucher
- Les différentes techniques des ajustements
- Les placements corrects du professeur
- La relation au toucher dans l'ajustement yoga avec le pratiquant
- Les techniques des ajustements dans les postures assises
- Les techniques des ajustements dans les postures debout
- Les techniques des ajustements dans les postures d'équilibres
- Entraînements à l'ajustement du yoga par le toucher

Module JOUR 2 :

- Les techniques des ajustements dans les postures extensions
- Les techniques des ajustements dans les postures de forces
- Les techniques des ajustements dans la salutation au soleil
- Les techniques des ajustements dans les postures inversées
- Les techniques des ajustements dans les principales postures de relaxation
- Entraînements à l'ajustement du yoga par le toucher

Public visé :

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

Durée :

16 heures :

- 15h en présentiel et 1h travail personnel
- Samedi de 9h à 18h et le dimanche de 9h à 17h (pause de 13h à 14h)

Nombre maximum de stagiaires : de 8 personnes à 15 personnes.

Prérequis exigé :

Avoir une certification de professeur(e) de yoga et/ou justifier d'une pratique assidue

Accessibilité :

Accès PMR. Vous êtes en situation de handicap, contactez notre référent handicap, **Cyril Moreau** par mail : cyrilmoreauyoga@gmx.fr

Objectifs pédagogiques :

- S'approprier la maîtrise d'un ajustement par le toucher à la fois respectueux et adapté au pratiquant yoga
- Connaître 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

Compétences :

- Adopter une posture professionnelle et éthique en respectant les valeurs et la philosophie du yoga
- Gérer efficacement avec bienveillance un groupe d'élèves en tenant compte des dynamiques et des besoins individuels
- Utiliser des techniques pédagogiques adaptées pour ajuster les postures par le toucher en respectant les principes d'alignement et de sécurité

Formateur :

- Cyril Moreau, formateur référent et responsable pédagogique

Méthodes mobilisées :

- Pédagogie centrée sur l'expérience, l'immersion et la mise en pratique.
- Cette formation est centrée sur les techniques comportementales et de communication adaptées à chaque situation. Elle est basée du plus de 80% de pratique.
- La pédagogie est essentiellement active, des mises en situation, autodiagnostic, travail individuel.
- Certains exercices seront facilités via des actions de débriefing et la prise de recul, en accord avec la participante.

Délais d'accès : 15 jours ouvrés avant le début de la formation (durée estimée entre la demande du bénéficiaire et le début de la prestation).

Modalités : En présentiel

Supports pédagogiques : Partage du contenu (planches, photos, dessins)

Moyens techniques : ordinateur, rétro-projecteur, tableau blanc

Modalités d'évaluation : Suivi tout au long du module de formation

Assiduité et moyens d'exécution :

- Émargement par demi-journée
- Remise d'une attestation de réalisation en fin de formation délivrée par l'organisme de formation après l'évaluation des acquis

Il est indispensable d'avoir participé à l'intégralité de cette formation.

Satisfaction des bénéficiaires : Questionnaire de satisfaction réalisé en fin de formation.

Contact : Cyril Moreau - Email : cyrilmoreauyoga@gmx.fr