



YOGA pro de santé module 1

MAJ le 30.11.2025

Programme

Modalité et méthode HAS : Formation présentielle

CONTEXTE DE L'ACTION

La formation « YOGA pro de santé - module 1 », constitue le 1^{er} séminaire qui compose le cursus « Yoga pro de santé ».

Cette formation s'adresse aux professionnels de santé souhaitant développer leur pratique du yoga et apprendre à l'intégrer de manière rigoureuse, sécurisée et individualisée dans leur quotidien professionnel.

À l'issue de ces journées, les participants seront capables de pratiquer, analyser et guider les postures fondamentales et avancées, d'adapter les mouvements selon les limites anatomiques ou les pathologies, et de structurer un cours complet allant du travail respiratoire aux techniques de relaxation et de méditation.

La formation repose sur une pédagogie mêlant pratique guidée, analyse posturale, apports théoriques, travail respiratoire, et mise en situation pour permettre au participant de construire progressivement une approche cohérente, sécurisée et en accord avec les données actuelles de la science.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Pratiquer et guider les postures fondamentales et avancées du yoga.
- Adapter les postures aux limitations anatomiques, restrictions de mobilité, douleurs ou pathologies.

- Construire un cours collectif, une séance individuelle ou une routine quotidienne.
- Connaître les bases de la physiologie respiratoire et les principaux pranayamas.
- Connaître les bases de la relaxation et de la méditation, et savoir les guider.
- Comprendre les fondements de la philosophie du yoga, son histoire et son évolution.

LISTE DES PUBLICS CIBLES

Kinésithérapeutes DE

PRÉ-REQUIS

Il n'y a pas d'autre prérequis pour s'inscrire à cette formation que d'être professionnel dans l'une des professions ciblées

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

La durée de la formation : 30 heures

Sur 4 journées

Effectif max : 16 pers

PROFIL DU(DES) FORMATEUR(S)

Anne Girard - kinésithérapeute

PROGRAMME MODULE 1

1. Fondements du Yoga

Objectif : Comprendre l'histoire, la philosophie et les grands courants du yoga.

- Origine, textes fondateurs et évolution de la discipline
- Notions clés de la philosophie du yoga
- Postures, respiration, méditation : articulation et cohérence de la pratique
- Indications, adaptations, et rôle du yoga dans la santé et le bien-être

2. Anatomie, physiologie et sécurité de la pratique

Objectif : Acquérir des bases anatomiques et physiologiques pour une pratique sécurisée.

- Rappels anatomiques appliqués aux postures
- Physiologie respiratoire : comprendre et guider
- Analyse des zones à risque et points d'attention
- Savoir proposer des adaptations selon les limitations et pathologies les plus courantes

3. Pratique posturale – Fondamentaux

Objectif : Pratiquer et guider les postures fondamentales.

- Mise en place des repères corporels
- Construction de la posture : alignement, respiration, engagement musculaire
- Adaptations à proposer selon les besoins
- Travail de mobilité, stabilité et intégration des transitions

4. Postures avancées et variations

Objectif : Explorer et maîtriser les postures avancées.

- Analyse détaillée des postures avancées : objectifs, muscles sollicités, erreurs fréquentes
- Variations sécurisées pour progresser graduellement
- Adaptations pour douleurs, mobilités réduites ou limitations fonctionnelles

5. Respiration, pranayamas et conscience corporelle

Objectif : Comprendre et guider la respiration dans la pratique.

- Anatomie et mécanique respiratoire
- Principaux pranayamas : indications, précautions, guidage
- Intégration de la respiration dans le mouvement
- Exercices pratiques et mises en situation

6. Relaxation, méditation et intégration corporelle

Objectif : Savoir guider une séquence de relaxation ou méditation.

- Principes de la relaxation guidée
- Initiation à la méditation : ancrage, attention, respiration
- Conduite de fin de séance : retour au calme, intégration corporelle, observation

7. Construire une séance – cours collectif et routine quotidienne

Objectif : Savoir structurer une séance complète.

- Échauffement : mise en place des repères et ouverture corporelle
- Corps de séance : alternance mobilité / posture / respiration
- Retour au calme et intégration
- Construire un cours collectif cohérent
- Créer des routines courtes utilisables en cabinet ou en autonomie

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

De manière générale :

- Méthodes expositives : Exposé oral avec diapositives et lecture des supports pédagogiques.
- Méthodes démonstratives : Situations de démonstration par le formateur de gestes techniques, de tests et d'exercices.
- Méthodes actives : Mises en pratique des exercices et enseignement individuel : interactions de type individu/groupe, groupe A/groupe B, formateur/individu, formateur/groupe ; situation d'observation et d'analyse ; atelier d'élaboration de protocoles à partir de cas cliniques.
- Méthodes interrogatives : Brainstorming collectif ; évaluations, questionnements sur des thématiques spécifiques.
- Remise d'un pré-questionnaire à remplir par les stagiaires en début de session, collecté par l'organisme de formation permettant d'évaluer les connaissances et compétences concernant le thème de la formation
- Remise d'un post-questionnaire (idem au pré questionnaire) à remplir par les stagiaires en fin de session, collecté par l'organisme de formation permettant d'évaluer les connaissances et compétences acquises sur le thème de la formation
- Remise d'un questionnaire d'évaluation de la formation, en fin de session, collecté par l'organisme de formation permettant d'évaluer le degré de satisfaction des stagiaires et les points à améliorer.

MOYENS TECHNIQUES

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation (accès handicapé).

Plateau technique adapté à la formation : tables d'examen cliniques, pièces anatomiques, instruments de mesure, matériels nécessaires à la réalisation de la formation (tapis de yoga, briques yoga, sangles de yoga, couverture).

Documents supports de formation projetés (Diaporama).

Support de cours remis en version papier à chaque participant

Exposés théoriques.

Mise en situation : démonstration par l'intervenant, pratique en binôme encadrée et évaluée par l'intervenant.

Etude de cas concrets : Échange avec les stagiaires sur les examens cliniques, les propositions thérapeutiques, l'adéquation entre pathologies, dysfonctions et traitements et l'évaluation des traitements.

Mise en commun des problématiques rencontrées en cabinet et des actions d'amélioration.

Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

1. Un « questionnaire de préformation » est adressé à chaque participant, en amont de la formation sur lequel il doit indiquer :
 - Son degré de motivation
 - L'impact que doit avoir cette formation dans sa pratique
 - S'il a des motivations précises qui l'ont poussé à s'y inscrire
 - Une auto-évaluation en amont sur chacun des objectifs du programme de la formationCe questionnaire est adressé au formateur en amont de la formation.
2. Pré / post test : Questionnaire sur le contenu de la formation (en pré questionnaire en début de session et en post questionnaire en fin de session) permettant d'évaluer les connaissances et compétences acquises.
Les résultats du questionnaire sont transmis au formateur au début et à la fin de la formation.
3. Remise d'une grille d'évaluation « à chaud », en fin de formation, concernant l'appréciation de l'organisation et du contenu de la formation.
Ce questionnaire est adressé au formateur après la formation.
4. **Attestation de fin de formation, avec évaluation des acquis de la formation par rapport aux objectifs**