



## DATES – HORAIRES - CONTENU

Dates et heures	9:30 – 12:30	13:30 – 16:30
<b>Samedi 10</b> février 2024	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 : <b>Série doux et dos courte</b> L'apport de la série pour le dos. Analyse et adaptation de postures
<b>Dimanche 11</b> février 2024	Révision de la méthode. Objective : développer la sensation corporelle. Perception kinesthésique et perception proprioceptive = prana et vayus Pratique : <b>Série dos compète</b> Analyse et adaptation de postures	Introduction au travail du son : théorie Pratique : <b>Travail du son</b> avec les bijas mantras Relation avec les nerfs de la colonne vertébrale. Comment les appliquer avec de personnes à mobilité réduite.
<b>Samedi 23</b> mars 2024	Pratique : <b>Série pour amplifier les mouvements articulaires</b> et soulager les douleurs. Vision énergétique du yoga : rôle de kriyas et chakra Pratique : <b>Série pour l'arthrose</b> Analyse et adaptation de postures	Point sur les pranayamas et les bandhas Les différents pressions sur les organes internes Pratique : <b>Intr. à la série pour la digestion</b> Colloque sur la série digestion
<b>Dimanche 24</b> mars 2024	Chimie corporelle et états d'être Adaptations possibles de la série Pratique : <b>Série digestion complète</b> Analyse et adaptation de postures	Qu'est-ce la qualité de vie ? Réponse de PYS = Théorie de Kleśas Relation angoisse – existence. Concept de Duḥkha <b>Série pour les tensions et l'anxiété</b>
<b>Samedi 12</b> octobre 2024	Cours sur les articulations Problèmes ostéoarticulaires. Intervenante: Katia Abbondanzieri (physiothérapeute). Colloque	Travail avec les mov. non respiratoires <b>Série pour l'anxiété et l'angoisse</b> Comparaison et différence entre les deux séries. Quand et pourquoi les appliquer.
<b>Dimanche 13</b> octobre 2024	Théorie : Scoliose. L'apport du yoga dans le soulagement de douleurs <b>Série préventive sur la scoliose</b> Limites à respecter	Analyse de la série scoliose. Révision de postures Contraindications Colloque
<b>Samedi 9</b> novembre 2024	Le sommeil et le yoga nidra Les ondes cérébrales et l'électricité Pratique : <b>Yoga Nidra pour des débutants</b> 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.
<b>Dimanche 10</b> novembre 2024	Purification de toxines psychiques. Comment vivre l'expérience de dhāraṇā ? Exploration de l'espace extérieur et de l'espace intérieur = Bāhyākāśa et Antarākāśa. <b>Pratique assise</b> (sur le tapis ou sur une chaise)	Sujet à définir selon la dynamique de groupe : <b>Seniors, asthme, pression artérielle ou yoga et neurosciences ???</b> Evaluation générale FIN