



DATES – HORAIRES - CONTENU

Dates et heures	9:30 – 12:30	13:30 – 16:30
Samedi 10 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 : Série doux et dos courte L'apport de la série pour le dos. Analyse et adaptation de postures
Dimanche 11 février 2024	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.
Samedi 23 mars 2024	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	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
Dimanche 24 mars 2024	Chimie corporelle et états d'être Adaptations possibles de la série Pratique : Série digestion complète Analyse et adaptation de postures	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
Samedi 12 octobre 2024	Cours sur les articulations Problèmes ostéoarticulaires. Intervenante: Katia Abbondanzieri (physiothérapeute). Colloque	Travail avec les mov. non respiratoires Série pour l'anxiété et l'angoisse Comparaison et différence entre les deux séries. Quand et pourquoi les appliquer.
Dimanche 13 octobre 2024	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 9 novembre 2024	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 10 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. 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