

Genève 2024 - 2025

Dates - Horaires - Contenu

Genève 2024 - 2025	9.30 – 12.30	13.30 – 16.30
Samedi 23 novembre 2024	Introduction générale 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 yogique Introduction à la méthode : théorie et pratique	Les différentes 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 24 novembre 2024	Révision de la méthode. Objective : développer la sensation corporelle. Perception kinesthésique et perception proprioceptive = prāṇa et vayu Pratique : Série dos compète Analyse et adaptation de postures	Introduction au travail du son : théorie Pratique : Travail du son avec les bījas mantras Relation avec les nerfs de la colonne vertébrale. Comment les appliquer avec de personnes à mobilité réduite.
Samedi 8 mars 2025	Point sur les pranayamas et les bandhas Les différentes 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
Dimanche 9 mars 2025	Qu'est-ce la qualité de vie ? Réponse de PYS = Théorie de Kleśas Troubles de l'anxiété Série pour l'anxiété et l'angoisse	Relation angoisse – existence. Concept de Duḥkha Série pour les tensions et l'anxiété Comparaison et différence entre les deux séries. Quand et pourquoi les appliquer.
Samedi 17 mai 2025	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
Dimanche 18 mai 2025	Cours sur les articulations Problèmes ostéoarticulaires. Intervenante : Katia Abbondanzieri, physiothérapeute	Pratique : Série pour amplifier les mouvements articulaires et soulager les douleurs. Vision énergétique du yoga : rôle de kriyās et chakra Pratique : Série pour l'arthrose Analyse et adaptation de postures
Samedi 14 juin 2025	Le sommeil et le yoga nidrā Les ondes cérébrales et l'électricité Pratique : Yoga nidrā pour des débutants Le yoga nidrā et l'épigénétique	Synthèse de différentes 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 15 juin 2025	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