

## Genève 2025

### Dates - Horaires - Contenu

Genève 2025	9.30 – 12.30	13.30 – 16.30
<b>Vendredi 26 septembre 2025</b>	Introduction général sur le concept de yogathérapie Concept de santé dans le yoga Comment faire un diagnostic yoguique Introduction à la méthode Intervenant : Dr. Manmath Gharote	Introduction au travail du son : théorie Pratique : <b>Travail du son</b> avec les bījas mantras Relation avec les nerfs de la colonne vertébrale. Comment les appliquer avec de personnes à mobilité réduite.
<b>Vendredi 10 octobre 2025</b>	Qu'est-ce la qualité de vie ? Réponse du yoga selon Patanjali Yoga Sutras Troubles de l'anxiété Relation angoisse – existence. Concept de Duḥkha (souffrance-frustration) <b>Série pour l'anxiété et l'angoisse</b>	Les troubles du sommeil. La solution du yoga moderne : le yoga nidrā Les ondes cérébrales et l'électricité Le yoga nidrā et l'épigénétique Pratique : <b>Yoga nidrā pour des débutants</b>
<b>Vendredi 24 octobre 2025</b>	Les causes des douleurs du dos Relation entre la biomécanique et les changements de volume à l'intérieur du corps. Perception kinesthésique et perception proprioceptive = prāṇa et vayus Pratique : <b>Série doux et dos courte</b>	Comment développer la sensation corporelle Révision de la méthode. Pratique : <b>Série dos compète</b> Analyse et adaptation de postures L'apport de la série pour le dos. Colloque avec les participants
<b>Vendredi 14 novembre 2025</b>	La digestion et les troubles intestinales et psychiques La contribution du haṭha yoga sur les changements de comportements comme résultat d'une modification de la chimie corporel. Correcte application de prāṇāyamas Pratique : <b>Intr. à la série pour la digestion</b>	Correcte application de bandhas et moudras, Les différents pressions sur les organes internes Chimie corporelle et états d'être Pratique : <b>Série digestion complète</b> Adaptations possibles de la série Colloque sur la série digestion
<b>Vendredi 28 novembre 2025</b>	<b>Spécial seniors.</b> Critères d'adaptation de postures aux besoins des personnes âgées au sein d'une classe hétérogène. Cours diagnostique d'évaluation de possibilités des participants. Précautions, généralités et graduation dans la pratique.	<b>Le cours inclut :</b> Mouvements de colonne vertébrale ; tonification abdominale ; mobilisation des articulations ; mobilisation pelvienne ; exercices de renforcement des membres inférieurs et des postures d'équilibre Le cours n'inclut pas : Des postures inversés et de la force des bras.
<b>Vendredi 12 décembre 2025</b>	Pratique : <b>Série pour amplifier les mouvements articulaires</b> et soulager les douleurs. Vision énergétique du yoga : rôle de kriyās - nettoyages Pratique : <b>Série pour l'arthrose</b> Analyse et adaptation de postures Colloque sur la pratique et les expériences vécus.	<b>Les principales pathologies ostéoarticulaires.</b> Nerfs, ligaments et tendos. Membres inférieurs et membres supérieurs Capsulites, tendinites, courbatures, crampes. Bas du dos Intervenante: Katia Abbondanzieri, physiothérapeute