Genève 2025-2026
Dates - Horaires - Contenu

Genève 2025	9.30 – 12.30	13.30 – 16.30
Vendredi 14 novembre 2025	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 : **Travail du son** avec les bījas mantras Relation avec les nerfs de la colonne vertébrale. Comment les appliquer avec de personnes à mobilité réduite.
Vendredi 28 novembre 2025	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) **Série pour l'anxiété et l'angoisse**	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 : **Yoga nidrā pour des débutants**
Vendredi 12 décembre 2025	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 : **Série doux et dos courte**	Comment développer la sensation corporelle Révision de la méthode. Pratique : **Série dos compète** Analyse et adaptation de postures L'apport de la série pour le dos. Colloque avec les participants
Vendredi 23 janvier 2026	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 : **Intr. à la série pour la digestion**	Correcte application de bandhas et moudras, Les différents pressions sur les organes internes Chimie corporelle et états d'être Pratique : **Série digestion complète** Adaptations possibles de la série Colloque sur la série digestion
Vendredi 6 février 2026	**Spécial seniors.** Critères d'adaptation de postures aux besoins des personnes âgées au sein d'une clase hétérogène. Cours diagnostique d'évaluation de possibilités des participants. Précautions, généralités et graduation dans la pratique.	**Le cours inclut** : 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.
Vendredi 20 mars 2026	Pratique : **Série pour amplifier les mouvements articulatoires** et soulager les douleurs. Vision énergétique du yoga : rôle de kriyās - nettoyages Pratique : **Série pour l'arthrose** Analyse et adaptation de postures Colloque sur la pratique et les expériences vécus.	**Les principales pathologies ostéoarticulaires**. Nerfs, ligaments et tendos. Membres inférieurs et membres supérieurs Capsulites, tendinites, courbatures, crampes. Bas du dos Intervenente: Katia Abbondanzieri, physiothérapeute