

Genève 2026

Dates - Horaires - Contenu

Genève 2025	10.30 – 12.30	13.30 – 17.30
Vendredi 8 mai 2026	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 yogique Introduction à la méthode : théorie et pratique Colloque avec les participants	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, vayus et pranayama. Pratique : Série doux et dos courte
Vendredi 12 juin 2026	Comment développer la sensation corporelle Révision de la méthode. Pratique : Série dos complète Analyse et adaptation de postures L'apport de la série pour le dos.	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 4 septembre 2026	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 16 octobre 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 corporelle. Correcte application de prāṇāyamas Pratique : Introduction 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 novembre 2026	Spécial seniors. 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.	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 l'inversion et la force des bras.
Vendredi 4 décembre 2026	Pratique : Série pour amplifier les mouvements articulaires 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 tendons. Membres inférieurs et membres supérieurs Capsulites, tendinites, courbatures, crampes. Bas du dos Intervenante : Katia Abbondanzieri, physiothérapeute