

Genève 2026 - 2027

Dates - Contenu

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 vécues	Les principales pathologies ostéoarticulaires. Nerfs, ligaments et tendons. Membres inférieurs et membres supérieurs Capsulites, tendinites, courbatures, crampes. Bas du dos Intervenante : Katia Abbondanzieri, physiothérapeute
Dimanche 7 mars 2027	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 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
Dimanche 29 mai 2027	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 des personnes à mobilité réduite.
Dimanche 13 juin 2027	Qu'est-ce que 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
Dimanche 20 juin 2027	La digestion et les troubles intestinaux 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 différentes 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