

Formation : « Gestes de 1^{er} Yoga » - Thématique Yoga adapté et Relaxation - Approfondissement

(Apprendre pour Soi et Faire Faire – les « gestes de 1^{er} Yoga » - Approfondissement)

Code Formation : GPY-YR2-PRES

Rq : inclut les Formations : KAS-Y-PRES
et KAS-R-PRES

Objectifs

- Créer ses « Kits anti-stress » à l'aide de jeux de cartes (fournis) pour s'apaiser face aux situations stressantes et pour prévenir les douleurs musculaires
- Mettre en pratique les techniques plus approfondies du Yoga et de la Relaxation
- Concevoir des séances de durées variables pour ses patients
- Identifier et adapter de façon approfondie les points de vigilance selon les patients / bénéficiaires / résidents

Contenu

- Pratiques du Yoga et de Techniques de Respirations pour expérimenter et ressentir les effets
- Debriefs et explications de la pratique
- Apprentissage de l'utilisation du « kit anti-stress » pour soi
- Apprentissage pour créer des séances de durées variables à l'aide d'une « boîte à outils » de postures et respirations pour « faire faire » aux personnes dont on prend soin
- Adapter de manière approfondie les séances selon :
 - Les points de vigilances
 - Les pathologies, difficultés... et capacités des patients
 - La durée dont on dispose

Modalités pédagogiques et évaluations

- Support stagiaires : jeu de cartes et « mémos guides »
- Apports d'expertise
- Apports théoriques
- Approche participative
- A l'issue de la formation, un questionnaire d'auto-évaluation et de satisfaction sera distribué afin que chaque stagiaire puisse évaluer sa propre progression et l'adéquation de la formation aux besoins professionnels

Les +

- + Cartes « Kits anti-stress » fournies
- + Livret « Boîte à outils » et « mémos guides »
- + Mémo de Relaxations guidées
- + Exercices d'application adaptés aux métiers des participants
- + Possibilité d'une formule sur-mesure



Public & Prérequis

Toute personne intervenant auprès de publics dits « fragilisés »

Pas de prérequis

Durée et Nb de participants

2 jours (14 h), consécutifs ou séparés

12 personnes maximum

Coût

A partir de 2150 € HT*

* TVA Non applicable

* Prise en charge financière par l'OPCO possible (Qualiopi)

Modalités

Formation en intra, en présentiel

Contact

Magali Duriez

magali@yoga-myself.fr

06 46 03 26 98

Personnes en situation de handicap, nous contacter pour étudier les adaptations nécessaires.

Intervenante :

Magali Duriez est Formatrice, Prof de Yoga et de Yoga adapté, Art-thérapeute et Prof d'improvisation théâtrale. Elle forme depuis plusieurs années sur les thématiques de gestion du stress, de prévention des TMS, de gestion de la mobilité et des douleurs auprès des personnes fragiles et du développement de la confiance et estime de soi. Elle intervient dans les entreprises, les structures médicales et les structures médico-sociales.