

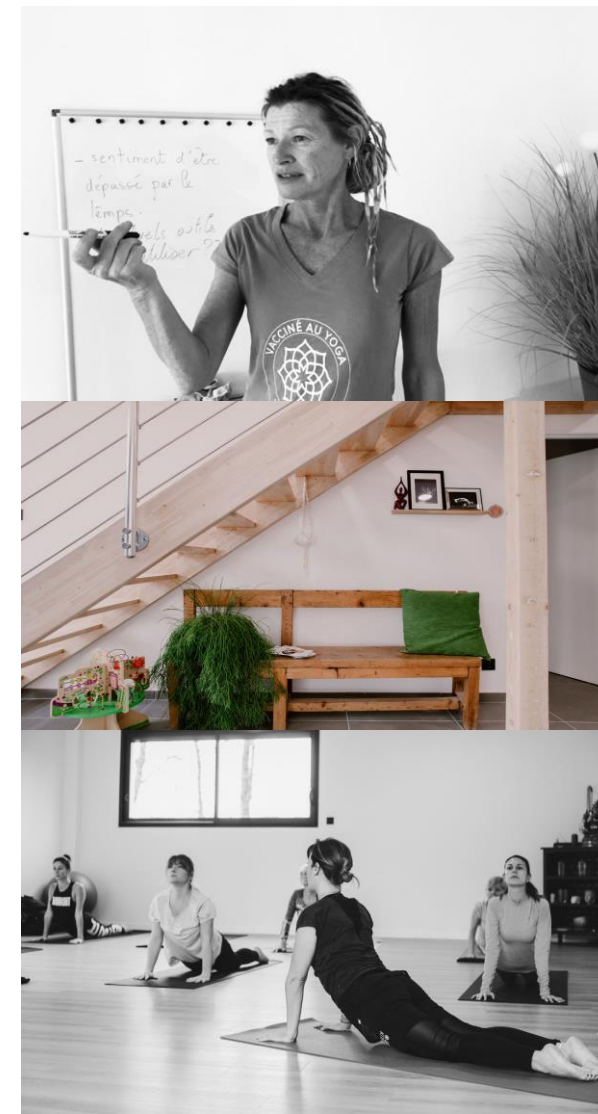
*Formation pour professeurs de Yoga, pratiquants confirmés,
thérapeutes ou personnels de santé.*

Yogathérapie Yoga adapté

Animée par Cécilia Verschueren Roose

- ✓ Des connaissances spécifiques sur les pathologies.
- ✓ Des outils pour agir et savoir adapter ses cours de yoga.
 - ✓ Des adaptations et séances types.

CURSUS 2022-2023



Programme Formation Yogathérapie / yoga adapté

3 modules fondamentaux pour accéder aux autres

- ✓ Module 1 : Le système ostéoarticulaire 10 et 11 septembre 2022
- ✓ Module 2 : La sphère cardio-respiratoire 8 et 9 octobre 2022
- ✓ Module 3 : Le système nerveux 12 et 13 novembre 2022

Modules supplémentaires a la carte:

- ✓ Module 4 : Les systèmes digestif et immunitaire 10 et 11 décembre 2022
- ✓ Module 5 : Les émotions 14 et 15 janvier 2023
- ✓ Module 6 : Le système hormonal 25 et 26 février 2023
- ✓ Module 7 : Stress et anxiété 25 et 26 mars 2023
- ✓ Module 8 : Dépression et troubles du sommeil 22 et 23 avril 2023
- ✓ Module 9 : Méditation et relaxation 20 et 21 mai 2023
- ✓ Module 10 : Asanas 10 et 11 juin 2023

Le souffle et pranayamas sont abordés dans chaque module.

12 élèves maximum – inscriptions : 06-03-11-15-18

TARIFS

**3 modules fondamentaux:
720 euros TTC**

**Coût total de la formation
complète: (10 modules) :
2300 euros TTC**

**Coût de chaque module :
250 euros TTC**

**Possibilité de suivre un ou
plusieurs modules
séparément.**

**Possibilité de payer en
plusieurs fois**



Programme complet

Yogathérapie / yoga adapté



Pour chaque module :

- ✓ des connaissances spécifiques au thème abordé.
- ✓ les pathologies ou troubles les plus fréquents.
- ✓ comment adapter sa séance de yoga avec une séance type.
- ✓ les outils (mouvements, postures, pranayamas, cognitions associées et autres exercices)



Cécilia Verschueren Roose

Professeure de yoga depuis 2014, diplômée de l'IDYT par Lionel Coudron en novembre 2018.

Yogathérapeute indépendante et participante au projet PAREE pour les femmes migrantes en yoga adapté et yogathérapie.

Yoga acharya et bhaskara en hatha yoga, techniques yogiques avancées notamment en pranayama, Kundalini Yoga...

ses pratiques sont multiples et touchent aux différents corps qui nous composent.

Module 1 : Le système ostéo-articulaire

La colonne vertébrale et les articulations, dorsalgies, arthrose et polyarthrite rhumatoïde,, troubles inflammatoires, adapter la pratique du yoga et soulager.

Module 2 : La sphère cardio-respiratoire

Coeur et coronaires, système respiratoire, troubles cardiaques et respiratoires, adapter la pratique du yoga, les pranayamas efficaces.

Module 3 ; Le système nerveux

Les systèmes nerveux, la douleur et sa transmission, les pathologies, les outils et apprendre à gérer sa douleur.

Module 4 : Les systèmes digestif et immunitaire

La sphère digestive, microbiote et immunité, le rôle majeur du stress, l'alimentation, améliorer les troubles fonctionnels grâce aux outils du yoga.

Module 5 : Les émotions

Les émotions (fonction, mécanismes et manifestations), neuromédiateurs et cofacteurs, dysfonctions, mieux gérer ses émotions grâce au yoga.

Module 6 : Le système hormonal

Le système hormonal, troubles hormonaux et gynécologiques, réguler grâce à la pratique.

Module 7 : Stress et anxiété

Stress et troubles non spécifiques, psychopathologiques, organiques ou fonctionnels, comment agir contre le stress et l'anxiété grâce au yoga.

Module 8 : Dépression et troubles du sommeil

La dépression et ses conséquences, troubles du sommeil (causes et conséquences), comment agir pour aller mieux.

Module 9 : Méditation et relaxation

Cerveau et neurosciences, bienfaits de la méditation et de la relaxation, pratique, adapter aux troubles.

Module 10 : Asanas

Le système musculaire, corps et cerveau, groupes et types de postures, indications et contre-indications.

