

YOGA

CHANGER LE REGARD SUR LA VIEILLESSE ET LE HANDICAP



19530APS



35 HEURES

DU 17 AU 21 JUIN
2019

GRIMONE (26)

COÛT PÉDAGOGIQUE
1 000 €HÉBERGEMENT /
PENSION COMPLÈTE
470 €SESSIONS
INTER / INTRAINTERVENANTS
JEANNOT MARGIER
éducateur spécialisé de
formation, professeur
de yoga, intervenant en
établissements spécialisés

« Le seul, le vrai, l'unique voyage, c'est de changer de regard » (Proust). Vieillir en yoga, c'est vivre. Le yoga est adaptation, car la vie est adaptation. Il n'y a pas un yoga pour tous, mais un yoga pour chacun. A partir de là, toute personne peut prétendre pratiquer à partir de ses propres possibilités. Il n'y a aucune raison d'arrêter cette activité avec le vieillissement ou de la déconseiller. L'adaptation peut se faire par exemple en proposant un yoga sur chaise. L'essentiel est que ces personnes pouvant subir les effets de leur vieillissement, trouvent dans les propositions qui leurs seront faites, un terrain d'expression de soi et de mieux-être ainsi que d'une reconnaissance par l'autre d'un sentiment d'existence toujours vivace.

OBJECTIFS

- ▶ S'interroger sur ses représentations du vieillissement des personnes déficientes intellectuelles et acquérir des connaissances en ce domaine,
- ▶ Découvrir les activités de Yoga et concevoir des projets contribuant au mieux-être des personnes handicapées vieillissantes,
- ▶ S'approprier par la pratique, des compétences pour mettre en œuvre cette activité dans son contexte professionnel,
- ▶ Choisir des formes de pratique adaptées aux besoins des sujets,
- ▶ Élaborer des séances permettant aux sujets de donner du sens à leur pratique,
- ▶ Développer des connaissances sur les fondements du Yoga,
- ▶ Favoriser la mise en parole des ressentis des sujets vieillissants après les séances de yoga.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET ÉVALUATION

- Apports théoriques, méthodologiques et pratiques sur les activités, conduite de séances d'activités,
- Analyse des acquis à partir de la conduite de séances et de l'élaboration d'un projet,
- Attestation de présence et de fin de formation.

CONTENUS

- ▶ Les personnes déficientes vieillissantes : données démographiques et médicales, facteurs handicapant,
- ▶ Caractéristiques de ces personnes, attentes, besoins et choix d'une pratique du yoga,
- ▶ Approche des différentes formes de pratique du Yoga : Hatha Yoga, Pranayama, Yoga Nidra et autres relaxations,
- ▶ Notions de postures, d'énergie : aspects théoriques et pratiques,
- ▶ Les évolutions dans la pratique du yoga : les enchaînements, la signification des postures,
- ▶ Méthodologie d'intervention auprès de personnes déficientes intellectuelles vieillissantes,
- ▶ Comment permettre à la personne en difficulté de reconnaître ses sensations, de comprendre ce qu'elle réalise,
- ▶ Mettre en œuvre des démarches d'intervention prenant en compte la singularité des pratiquants.

PUBLIC VISÉ

- Professionnels du champ éducatif ou thérapeutique conduisant des activités de yoga ou ayant projet de le faire en particulier auprès de personnes déficientes intellectuelles vieillissantes.