

YOGA



RÉFÉRENCE
26540APS



DURÉE
35 HEURES



DATE
02 AU 06 NOV. 2026



LIEU
STRASBOURG (67)



COÛT PÉDAGOGIQUE
1 400 €

PENSION COMPLÈTE
550 €



SESSIONS
INTER / INTRA



INTERVENANT
Nathalie BOUDET,
Professeur de Yoga

Pour les personnes reconnues en situation de handicap, merci de nous contacter pour étudier les modalités d'adaptation de la formation et l'accessibilité des sites de formation

PUBLIC VISÉ ET PRÉ-REQUIS

- Tout professionnel du champ éducatif ou thérapeutique
- Professionnels exerçant en maison de retraite ou en EHPAD

Le yoga, pratique millénaire d'origine indienne, est largement plébiscité de nos jours en occident pour répondre entre autres choses au mieux être tant physique que psychique de nos contemporains en quête de sens. Mais qu'en est-il vraiment ? Le yoga peut-il représenter un support intéressant pour des personnes inscrites dans des dynamiques éducatives et/ou de soin ? Dans quelle mesure le yoga, sans être un ensemble de technique aux vertus « miraculeuses » peut-il, de par les différents outils qu'il propose, permettre d'enrichir le projet personnalisé ou le projet de soin des personnes accompagnées ? Si oui, comment le mettre en œuvre ? À quels besoins spécifiques peut-il répondre ? À quel type de public s'adresse-t-il ? Comment adapter les pratiques en fonction des publics accueillis (ex : personne à mobilité réduite ; pratiques différentes selon qu'elles s'adressent à des enfants, adolescents, etc.). L'une des perspectives est que cet outil, mettant en jeu le corps, puisse être conçu comme un outil de médiation à visée thérapeutique, éducative ou sociale. Il est important également qu'au travers de cette pratique corporelle, les sensations vécues, les éprouvés ressentis puissent ensuite entrer dans le champ de la parole, permettant ainsi de dire quelque chose de soi, de mettre en travail des questionnements singuliers tout en les partageant avec les autres acteurs de cette pratique.

OBJECTIFS

- Concevoir, coordonner, conduire et évaluer des projets en activité yogique à visée éducative et/ou thérapeutique en cohérence avec le projet personnalisé ou le projet de soin de la personne.
- Interroger ses représentations sur le Yoga pour les faire évoluer et s'approprier de nouvelles connaissances et développer de nouvelles compétences.
- Choisir d'orienter la pratique à partir de l'analyse des besoins et au regard des caractéristiques singulières des sujets à qui la médiation s'adresse (notion d'adaptation, variation, progression dans les pratiques proposées) dans le contexte d'un travail en équipe pluridisciplinaire.
- Concevoir la pratique du yoga dans le cadre d'une médiation à visée éducative, thérapeutique ou sociale.
- Choisir une posture favorisant l'engagement des sujets et l'exploration de leurs potentialités corporelles en engageant sa responsabilité éthique, afin qu'ils puissent donner du sens à leur pratique.
- Favoriser la place de la parole pour chacun afin que le sujet puisse faire part de ses ressentis corporels, de ses éprouvés émotionnels et psychiques pour se découvrir, se construire tout en prenant en compte la parole des autres pour partager ces expériences corporelles.

CONTENUS

- Qu'est-ce qu'une médiation à visée thérapeutique ou éducative ? Rôle, place et posture de l'intervenant.
- Méthodologie pour construire un projet de médiation en activité de Yoga : Conception, coordination, conduite et évaluation d'un projet de médiation à partir des singularités des personnes impliquées et de leur projet personnalisé ou de soin dans le cadre d'un travail en équipe pluridisciplinaire.
- Apports théoriques et pratiques sur le Yoga : Apport non exhaustif, historique, philosophique - Sensibilisation aux différents outils, les « 8 membres du yoga » que sont : Relation aux autres, à soi, pratique posturale, respiratoire, canalisation des sens, concentration, méditation, accomplissement.
- Méthodologie de construction et de mise en œuvre, d'une séance en intégrant les régulations suivies d'une intervention pratique auprès de personnes du champ médico-social ou de la santé mentale
- Choix des démarches d'intervention en fonction des capacités et difficultés des pratiquants, des intentions et des objectifs poursuivis.
- Place de la parole en lien avec la pratique du Yoga.
- Éthique et responsabilité dans le soin et l'éducation.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET ÉVALUATION

- Pratiques pluriquotidiennes proposées et guidées par le formateur pour expérimentation et intégration par les stagiaires.
- Apports théoriques et pratiques, exploration du support Yoga, animation de séances
- Analyse des acquis à partir de l'animation de séances, de l'étude de cas et de l'élaboration d'un projet
- Attestation de présence et de fin de formation