

THE

# GOOD YOGA SCHOOL

## Formation 50h

### “Animer des séances de Yoga en EHPAD”

Le 11/12/13 janvier 2025 puis le 25/26/27 janvier 2025



Cette formation a pour but de t'apprendre à séquencer une séance de Yoga de 30 minutes avec comme public cible les résident.e.s d'Ehpad, comprenant des postures, de la méditation et de la respiration

### Public visé et pré-requis :

Aucun pré-requis pour cette formation ! Que tu sois :

- Professeur.e.s de Yoga / Pilates / Fitness qui souhaitent animer des séances de Yoga en maison de retraite
- Personnels de santé et d'animation en Ephad
- Personnes passionnées de mouvement qui se sentent concernées par l'isolement des résidents en Ephad et qui souhaitent leur apporter du mouvement et de la relaxation.

OO 6 jours de formation en présentiel, de 8h30 à 12h 15 puis de 13h30 à 17h15

OO 50 heures dispensées à Lyon 6



# THE **GOOD** YOGA SCHOOL

## Objectifs :

1. Séquencer une séance de Yoga de 30 minutes avec comme public cible les résident.e.s d'Ehpad, comprenant des postures, de la méditation et de la respiration
2. Être capable d'adapter instinctivement cette séance aux différents niveaux de mobilités et de handicaps moteurs
3. Être capable de travailler avec l'existant : chaises, fauteuils roulant, murs, avec ou sans matériel à disposition
4. Pouvoir enseigner le Yoga adapté avec éthique et intégrité auprès des résident.e.s d'Ehpad et leurs aidant.e.s
5. Comprendre et adapter son discours aux différentes pathologies liées au vieillissement en intégrant la sphère émotionnelle
6. Préparer une séance de Yoga main dans la main avec l'établissement receveur (création des groupes, intégration des soignants, ...)
7. Savoir réagir et quoi faire (ou ne pas faire) dans certaines situations / réactions « type » (abandon, non « progression », chute d'un résident...)
8. Incarner son rôle d'animateur de Yoga en Ehpad
9. Démarcher, communiquer et contractualiser avec l'Ehpad.

## Méthodes et moyens :

### PRATIQUE

15 HEURES



- Pratique de yoga et de yoga adapté (avec chaise, mur...)
- Asana lab pour décortiquer les postures de yoga les plus courantes et leurs versions adaptées

### THÉORIE

15 HEURES



- 6h d'anatomie, de biomécanique et de pathologie du vieillissement
- 3h d'organisation, contractualisation d'un cours de yoga en Ehpad
- 3h de d'histoire du yoga et débat de société
- 3h de séquençage d'un cours adapté

### MISE EN PRATIQUE

20 HEURES



- 6h de techniques d'enseignement : ajustement, pédagogie, travail de la diction, mise en situation
- 12h de compréhension et de mise en pratique du yoga adapté : postures, méditation et pranayama
- 2h de travail personnel

# THE **GOOD** YOGA SCHOOL

## Informations et conditions :

- Modalités d'évaluation : Rédiger et enseigner un cours type de 30 minutes selon un thème imposé
- Formatrices : Perrine Allexant, Céline Chieco et Teresa Medina Grande
- Avec l'aimable participation d'Oriane Gauthier médecin gériatre et coordinatrice en Ehpad et Paul, ergothérapeute
- La formation sera maintenue au delà de 6 participants, pour une capacité maximum de 13 participants.
- Si vous êtes en situation de handicap, merci de contacter Perrine au 04 81 65 34 78



## Modalités d'inscription :

- Remplir le formulaire d'inscription
- Procéder au règlement : acompte de 50% (non remboursable) à l'inscription, solde à régler 1 mois avant le début de la formation, aucune annulation possible un mois avant le début de la formation. Si annulation avant 1 mois : retenue de 15% pour frais administratifs
- Signer les documents envoyés à réception du règlement
- Formation maintenue au delà de 6 inscrits, 10 inscrits maximum

**Financement  
personnel : 690€**  
paiement en 3 fois possible

**Financement public ou  
entreprise : 990€**  
Paiement en 2 fois possible



## Programme :

### Samedi 11 janvier :

- Courte histoire du Yoga - Pourquoi le Yoga en Ehpad ?
- Le mouvement en Ehpad et les pathologies du vieillissement : qu'est ce que le yoga peut apporter ?
- Mise en pratique : Asanalab
- Intervention sur l'organisation d'activités en l'Ephad "
- Pratique de Yoga ciblée sur la mobilité articulaire

### Dimanche 12 janvier :

- Intervention sur les pathologies musculaires et squelettiques du vieillissement définition : comment adapter un cours ?
- Histologie, directions de mouvement et mise en situation
- Mise en pratique : Asanalab
- Pratique de Yoga ciblée nuque et épaules

### Lundi 13 janvier :

- Enseigner des pranayamas adaptés
- Anatomie du système respiratoire et digestif
- Techniques de séquençage
- Mise en pratique : Asanalab
- Pratique de Yoga ciblée sur le bassin, les hanches et les chevilles

### Samedi 25 janvier :

- Enseigner une méditation adaptée
- Mise en pratique : Asana lab
- Pratique de Yoga ciblée sur les flexions et les extensions
- Mise en situation : cas pratique

### Dimanche 26 janvier :

- Techniques d'enseignement, diction, démonstration et pédagogie
- Bonne pratiques : nos retours d'expérience
- Préparation de l'examen : travail en groupe du séquençage d'un cours
- Mise en pratique : Asana lab
- Pratique de Yoga ciblée sur les flexions latérales et torsions

# THE GOOD FLOW

YOGA EXPERIENCE

## Lundi 27 janvier :

- Ethique : le Yoga est il vraiment adapté ? Les traces du yoga adapté dans l'histoire
- Contractualiser avec l'Ehpad : prise de contact, création des groupes
- Examen : mise en situation d'enseignement par groupes
- Mise en pratique : Asana lab
- Pratique de Yoga debout ciblée sur les équilibres