Programme de Formation

La médiation du yoga en situation thérapeutique ou éducative

Organisation

Durée : 21 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout professionnel des secteurs sanitaire, médico-social et éducatif

Objectifs pédagogiques

Acquérir des connaissances de base concernant la philosophie et l'histoire du yoga.

Actualiser et enrichir les connaissances concernant la représentation du corps et l'image du corps : apports de la neurologie, de la psychologie, de la psychanalyse, contribution de l'anthropologie et des neurosciences.

Expérimenter les postures de bases et les propositions respiratoires pour les intégrer dans sa pratique professionnelle.

Connaître les familles de posture et les ordonner pour construire l'architecture d'une séance.

Disposer d'outils et méthodes pour adapter la médiation en fonction des personnes accompagnées.

Savoir construire une progression des séances.

Description

Le hatha-yoga dans son contexte traditionnel :

- Aperçu historique et contexte.
- Étymologie et définition.
- But du yoga dans la tradition indienne.
- Éthique du yoga.
- Aspects anthropologiques de l'image du corps dans l'Inde ancienne et la philosophie du yoga.

Aperçu historique concernant la connaissance et la représentation du corps :

- La représentation du corps dans l'antiquité.
- Apports de la neurologie et de la psychiatrie, de la psychologie, de la psychanalyse et de la phénoménologie.
- Contribution de l'éthologie, de l'anthropologie et des neurosciences.
- Apports philosophiques actuels.

Expérimenter les postures de base et les propositions respiratoires, et favoriser la prise de conscience corporelle :

- La posture de repos.
- Les postures préparatoires.
- Les temps de récupération.
- Les postures : en ouverture thoracique et extension de hanche, les postures inversées, les postures en flexion de hanche, les postures de détente, les postures favorisant l'intériorité.
- Les postures toniques de fin de séances.

- Les respirations spécifiques et temps de récupération de fin de séance.

Connaître les familles de posture et les ordonner pour construire l'architecture d'une séance.

Les principaux axes pédagogiques de la méthode :

- Intérêt de la posture de référence.
- Intérêt de la démonstration et l'explication de la posture.
- Intérêt de la posture unique, non répétée…

Famille de postures et leur ordre dans l'architecture d'une séance :

- Intérêt des différents types de posture.
- Ordre dans l'architecture d'une séance.

Concevoir et adapter la méditation en fonction de la personne accompagnée, de son âge et handicap :

- Les indications de la médiation, les objectifs d'une séance, les effets physiologiques.
- Rôles des postures de la respiration, et transfert dans la vie quotidienne.
- Les choix pédagogiques en fonction des troubles présentés par les patients, séances types adaptées aux troubles présentés par les patients et mise en situation.

Prérequis

Aucun

Modalités pédagogiques

Nos méthodes pédagogiques s'articulent selon deux axes :

- Une activité cognitive pour l'acquisition des connaissances théoriques et pratiques, associée à une démarche interactive et participative, elle engage les participants à co-construire avec l'intervenant la dynamique du processus pédagogique.
- Une analyse des pratiques professionnelles : basée sur l'étude de cas et situations cliniques, elle favorise l'intégration des contenus à travers le partage des expériences.

Moyens et supports pédagogiques

Des **ateliers pratiques** : les participants expérimentent différents dispositifs à médiation et la dynamique de groupe. Une démarche expérientielle pour acquérir des techniques, développer des compétences relationnelles, ses propres possibilités d'expression et sa créativité, préciser les spécificités de chaque technique à médiation rencontrée (cf. approche pédagogique basée sur le néo-constructivisme).

Chaque atelier pratique est soumis à l'analyse réflexive. Les professionnels font des liens avec leur pratique pour élaborer un projet : chaque participant évoque avec l'intervenant et le groupe des situations concrètes pour argumenter le choix d'une technique à médiation spécifique selon le projet personnalisé ou le projet thérapeutique de la personne, etc.

Les ateliers pratiques font partie intégrante de l'évaluation en continu : par le formateur, par l'auto-évaluation et le feed-back par le groupe.

Nos **supports pédagogiques** reposent sur des références actualisées (scientifiques, réglementaires, organisationnelles, méthodologiques, etc.).

Modalités d'évaluation et de suivi

Un dispositif adaptable d'évaluation est mis en place en fonction des besoins et demandes spécifiques du client :

- Questionnaire en amont pour cerner les attentes et besoins du/de la stagiaire.
- Évaluation des connaissances au début de la formation.
- Évaluation des acquis en continu : quiz, questionnaires, étude de cas, mises en situation.
- Évaluation des acquis en fin de formation donnant lieu à la délivrance d'un certificat de réalisation.
- Questionnaire individuel de satisfaction.

- Questionnaire « à froid » 3 mois après la formation (dispositif optionnel).