

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Yoga thérapeutique Niveau 2

JOUR 1 (7H) :

Objectifs spécifiques : Consolider les notions vues en Niveau 1 et découvrir la progression à viser pour approfondir la discipline du Yoga dans son entièreté. Découvrir les grands principes de la médecine Ayurvédique et faire le lien avec la pratique posturale du Yoga.

Les participants pourront soumettre collectivement ou individuellement les difficultés qu'ils ont pu rencontrer après leur formation de Niveau 1 dans la mise en pratique du Yoga Thérapeutique. Nous corrigerons et ré-expliqueront ensemble les notions abordées au niveau 1 pour évoluer vers une pratique diversifiée et enrichir le répertoire de techniques en Yoga.

MATIN : 9h15-12h30

J1 9h15 :

- **Présentation des participants**, définition de leurs attentes de formation. **Présentation du formateur. Présentation du programme et des horaires.**
- **Évaluation des connaissances** sous forme de questionnaire interactif (application Plickers)
- **Retour sur le Niveau 1** avec mise à jour des connaissances, corrections et réponses aux questions
- Pratique sous forme de **routine posturale intégrale du matin (Asanas, Pranayama, Méditation)**

J1 10h45 : PAUSE J1 11h :

- **Ayurveda** - définition et études des concepts fondamentaux : **Ayurveda et Prakriti** (constitution), enveloppes subtiles, énergies et circulation + Les 5 éléments (Pancha Mahabhuta)
- Pratique sur les Asanas (postures) du niveau 1 (correction des difficultés rencontrées + adaptations des postures)
- Les nouvelles **Asanas (postures) (partie 1)**
- Pratique intégrale de Yoga : **Salutation à la Lune**

J1 12h30 : PAUSE REPAS

APRÈS-MIDI : 13h45-18h

J1 13h45 :

- **Pratique du Yoga Nidra** : Yoga favorisant le relâchement total et le passage en état de sommeil lucide
- **Ayurveda** (théorie) - définition et études des concepts fondamentaux : **le concept des Doshas : Vata, Pitta, Kapha**
- Théories et pratique sur les nouvelles techniques de **Pranayama (partie 1)**

J1 15h45 : PAUSE J1 16h :

- Théories sur les nouvelles **Asanas (postures) (partie 2)**
- Pratique intégrale de Yoga avec mise en pratique des nouvelles postures et techniques respiratoires (Asanas, Pranayama, Méditation)
- **Questions et échanges interactifs sur la journée.** Évaluation simple de fin de journée, suivi des acquis et compétences sous forme de questionnaires interactifs numériques.

J1 18h FIN

JOUR 2 (7H) :

Objectifs spécifiques : Approfondir les postures et les différentes techniques de Yoga et faire le lien avec la pratique en médecine Ayurvédique.

Lors de cette deuxième journée de formation, les élèves continueront à approfondir la discipline avec les nouvelles connaissances acquises théoriquement et en pratique (nouvelles postures, nouvelles techniques respiratoire de Pranayama). Ils pourront ainsi étudier des cas cliniques à la lumière de l'initiation à la médecine Ayurvédique.

FKNL contact@fknf.fr Tel : 0383288330 Organisme de formation N° 41540295854

www.fknf.fr 18, rue Aristide Briand 54520 LAXOU SIRET : 51525359900010

MATIN : 9h15-12h30

J2 9h15 :

- Pratique d'une routine matinale de Yoga.
- **Retour sur la journée précédente** et réponses aux questions. Présentation du programme de la journée.
- **Ayurveda** (théorie et pratique) - définition et études des concepts fondamentaux : **études des différents Doshas** et profils, et leurs **impacts sur les différents systèmes du corps**

J2 10h45 : PAUSE J2 11h :

- **Ayurveda** (théorie et pratique) - définition et études des concepts fondamentaux : **études des différents Doshas** et profils. **Les tests de constitution.**
- Théories et pratique sur les nouvelles techniques de **Pranayama (partie 2)**
- Pratique intégrale de Yoga : **Salutation du chat**

J2 12h45 : PAUSE REPAS

APRÈS-MIDI : 13h45-17h

J2 13h45 :

- Pratique du **Yoga Nidra** : Yoga favorisant le relâchement total et le passage en état de sommeil lucide
- Théories sur les nouvelles **Asanas (postures) (partie 3)**

J2 15h30 : PAUSE J2 15h45 :

- **Ayurveda et Yoga** - études des **postures en lien avec la constitution** énergétique
- Pratique de **Yoga sur chaise**
- Apprentissage du **guidage de la méditation**, mise en pratique par les élèves sur la base du volontariat
- **Questions et échanges** interactifs sur la journée. Évaluation simple de fin de journée, suivi des acquis et compétences sous forme de questionnaires interactifs numériques

J2 17h00 FIN

JOUR 3 (6H) :

Objectifs spécifiques : Maîtriser les différentes techniques de Yoga, et savoir les faire pratiquer en sécurité et en adaptant la pratique au patient. Selon le diagnostic établi, faire le lien entre un BDK et un Bilan en Yoga Thérapeutique

Pour cette dernière journée de formation, les élèves pourront mettre en pratique les différentes techniques de Yoga, en association avec les concepts de la médecine Ayurvédique et les diagnostics établis.

MATIN : 9h15-12h30

J3 9h15 :

- Pratique d'une routine matinale « **Au (presque) saut du lit** ».
- **Retour sur la journée précédente** et réponses aux questions. Présentation du programme de la journée.
- **Définition et démonstration** des grandes familles de **postures** et leurs effets. **(4ème partie)**

J3 10h45 : PAUSE J3 11h :

- Théories et pratique sur les nouvelles techniques de **Pranayama (partie 3)**
- Pratique intégrale de Yoga : **Salutation à la Terre**

J3 12h15 : PAUSE REPAS

APRÈS-MIDI : 13h45-16h

FKNL contact@fknf.fr Tel : 0383288330 Organisme de formation N° 41540295854

www.fknf.fr 18, rue Aristide Briand 54520 LAXOU SIRET : 51525359900010

J3 13h45 :

- **Sadhana** : pratique de « séquence type ». Séquence d'Asanas + Pranayama + Méditation
- Etudes de cas cliniques choisis par les élèves et proposition de séance type

J3 14h45 : PAUSE

J3 14h50 :

- **Sadhana** : pratique de « séquence type ». Séquence d'Asanas + Pranayama + Méditation
- Questions et échanges interactifs sur la journée. Évaluation simple de fin de journée, suivi des acquis et compétences sous forme de questionnaires interactifs numériques.

J3 16h00 FIN

Modalités d'évaluation

Les acquis et la progression des participants sont évalués tout au long de la formation selon plusieurs modalités complémentaires :

- **Questionnaire pré-formation** : réalisé en amont de la formation afin d'identifier le niveau initial des participants, leurs attentes, leurs besoins spécifiques et leurs représentations sur le Yoga thérapeutique.
- **Évaluations formatives pendant la formation** : les connaissances et compétences sont évaluées au fil des journées à travers des questionnaires interactifs numériques, des échanges collectifs, des mises en pratique guidées et des situations d'analyse clinique. Un questionnaire interactif de type Plickers est notamment utilisé en début de formation pour évaluer les connaissances initiales.
- **Mises en situation et cas cliniques** : les participants sont amenés à mobiliser les notions théoriques et pratiques vues en formation afin de proposer des adaptations, des séquences de Yoga thérapeutique et des pistes de prise en charge à partir de situations cliniques.
- **Questionnaire à chaud** : réalisé le dernier jour de la formation afin d'évaluer la satisfaction des participants, la perception de l'atteinte des objectifs pédagogiques, la qualité des contenus, de l'animation et des supports proposés.
- **Questionnaire post-formation à 1 mois** : réalisé à distance afin d'évaluer la mise en application des acquis en pratique professionnelle, l'impact de la formation sur les prises en charge et les besoins éventuels d'approfondissement.

FKNL contact@fknf.fr Tel : 0383288330 Organisme de formation N° 41540295854

www.fknf.fr 18, rue Aristide Briand 54520 LAXOU SIRET : 51525359900010