



Fascia, biotenségrité & Yoga : Postures & enjeux psychosomatiques des TMS

PRÉSENTATION & OBJECTIFS DE LA FORMATION

Le but est de permettre aux participants de guider des apprenants souffrant de TMS en intégrant une approche neuromyofasciale des outils du Yoga. A la fin de la formation, vous pourrez :

- Proposer des outils du Yoga aux personnes souffrant de tensions myofasciales chroniques.
- Comprendre les enjeux du système fascial dans les processus posturaux et inflammatoires.
- Prendre en compte les aspects psychosomatiques dans la survenue de tensions chroniques.

MÉTHODES & MOYENS

Les participants doivent remplir un questionnaire en amont de la formation. Celui-ci permet aux formateurs d'identifier leurs attentes et besoins.

Pendant la formation, les formateurs mettront en œuvre :

- Des sessions théoriques soutenues par le manuel de formation.
- Des études de cas pour se projeter dans la mise en œuvre des compétences de la formation.
- Des ateliers techniques et pratiques.

La formation se déroule intégralement à distance. Les participants doivent être équipés du matériel informatique et d'une connexion internet suffisante pour suivre des vidéo-conférences.

PUBLIC VISÉ

Toute personne souhaitant développer ses compétences et sa compréhension en anatomie et physiologie du fascia en lien avec le yoga et les troubles musculo-squelettiques.

Pré-requis :

Justifier d'une expérience dans l'accompagnement, la santé ou le bien-être.

Entretien préalable avec le formateur.

DÉROULEMENT & CONTENU

18H DE FORMATION SUR 3 JOURNÉES - DE 9H À 12H ET DE 14H À 17H
AVEC UNE HEURE DE PAUSE + 2H D'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

JOUR 1 : RESPIRATION & POSTURE

- Généralités sur le fascia & le myofascia.
- Introduction à la biotenségrité.
- Le rôle postural de la respiration.
- Muscles phasiques et muscles toniques.
- Techniques de respiration & Intégration posturales.

JOUR 2 : FASCIA & INFLAMMATION

- Processus inflammatoires.
- Restriction articulaire et perte de mobilité myofasciale..
- Enjeux nerveux et phénomènes réflexes.
- Pratique posturale et lignes myofasciales.

JOUR 3 : PSYCHOSOMATIQUE & TMS

- Enjeux des sphères émotionnelles et mentales sur les tensions physiques.
- Dimension énergétique et symbolique des douleurs et pathologies.
- Outils du Yoga.

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL 2H

- Etude de cas issue de l'expérience du stagiaire.
- Proposition de séance(s)
- Questionnaire d'évaluation et correction.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Au début de la formation les stagiaires complètent un questionnaire destiné à évaluer leurs compétences/connaissances (positionnement).

La formation donnera lieu à une évaluation :

A la fin de la séquence d'accompagnement individuel le stagiaire répond à un questionnaire destiné à évaluer ses compétences, une étude de cas permet également de vérifier l'adéquation des outils proposés par le candidat à la situation pédagogique.

Fiche d'évaluation qualitative de la formation (à chaud).*

Attestation de formation et émargements individuels remis aux stagiaires.

*Indicateurs de résultats disponibles fin 2023.

10 stagiaires maximum par session. En dessous de 4 stagiaires inscrits nous nous réservons le droit d'annuler la session de formation. Pour plus d'informations :
Contacter Sébastien Janvier au 06.62.88.96.90 ou sebastien@movegarden.fr

FASCIA YOGA

FORMATEUR FASCIA & YOGA : SÉBASTIEN JANVIER

- Educateur sportif diplômé d'état depuis 2006 en musculation et taekwondo.
- Professeur de Yoga certifié 200h et de Pilates.
- Spécialiste de l'anatomie, de la physiologie du fascia appliqués au mouvement et aux TMS.
- Formé au Qi Gong arts énergétiques Chinois et méditation à l'école Yi Quan de Tao Lin .
- Formé en ostéothérapie tissulaire réflexe.
- Créateur d'entreprise : Studio de Yoga & Pilates, coaching en ligne.

Cette formation est le fruit de cette expérience pédagogique et entrepreneuriale.

MODALITÉS D'ACCÈS

Pour s'inscrire, **il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription en ligne ou sur demande par mail** et d'y joindre les éléments demandés.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap.

Chaque situation étant unique, nous vous demandons de préciser à l'inscription les aménagements nécessaires à votre accueil. Nous pourrions confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil et vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions

DATES ET LIEU DE LA FORMATION

J1 : 17/09/2022

J2 : 18/09/2022

J3 : 25/09/2022

Accompagnement individuel 2h à planifier entre le 26/09/2022 et 30/11/2022

A distance via vidéoconférence.

TARIFS

590€ pour un financement personnel.

890€ pour les formations prises en charges.

Selon votre situation (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...) différents organismes peuvent vous aider à financer votre projet de formation.

Contactez-nous pour déterminer vos possibilités.

TVA non applicable (Art. 261-4-4 du CGI)