



## PROGRAMME DE FORMATION 100% À DISTANCE

*Document remis au stagiaire avant son inscription (Article L6353 du Code du Travail)*

### Formation Yoga Thérapie Complète - 100% à distance

**202h**

#### Objectifs de la formation

Devenir professeur de Yoga thérapeutique, spécialisé dans l'accompagnement des pathologies liées à la santé de la femme et de l'homme, des pathologies ostéo articulaires et digestives ainsi que dans l'accompagnement des pathologies liés au stress et aux longues maladies

- **A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :**

Mettre en place des techniques de Yoga en prévention des maladies et en accompagnement de soutien, au niveau des pathologies du système gynécologiques et uro-génital, de la fertilité, de la période de la pré-ménopause, et la ménopause

Mettre en place des techniques de Yoga en prévention des maladies et en accompagnement de soutien des pathologies ostéo articulaires et digestives.

Mettre en place des techniques de Yoga en prévention des maladies et en accompagnement de soutien des pathologies liés au stress et aux longues maladies.

- **Compétences visées :**

- Capacité à mettre en place des techniques de yoga en prévention des maladies et en accompagnement de soutien
- Capacité à choisir et utiliser les supports adéquats afin d'adapter les postures de yoga (chaises, briques de yoga, couvertures de yoga, bolsters, ceintures de yoga, etc)
- Connaissance anatomique et physiologique liée au Yoga
- Différentes postures proposées en prévention ou accompagnement de soutien
- Maitriser les bienfaits et éventuelles contre-indications des postures de yoga, pranayamas et méditations en fonction des grands cadres pathologiques décrits plus haut.
- Connaissance de base des grands cadres thérapeutiques dans lequel s'intègre l'enseignement de yoga thérapie : pathologies liées à la santé de la femme (Pathologies gynécologiques, uro-génitales, troubles de la fertilité, pré ménopause, ménopause), pathologies liées à la santé de l'homme (Pathologies uro-génitales, troubles de la fertilité, andropause), pathologies liées au système immunitaire, pathologies liées au stress, pathologies liées au système cardio vasculaire, pathologies neurologiques, pathologies ostéo articulaires (bas du dos, haut du dos, épaules, nuque, hanches, genoux, chevilles, poignets, coudes), pathologies liées au système digestif
- Accompagnement aux longues maladies (Cancer, VIH, alzheimer, Parkinson, etc)
- Connaissance anatomiques et physiologiques de base liées aux différentes pathologies
- Concevoir une séance de yoga pour public spécifique





- Savoir proposer des ajustements de postures adaptées au type de public spécifique
- Créer un climat de confiance et respect.
- Capacité à créer une atmosphère de bien être dans le cours.
- Respecter les règles d'hygiène et de sécurité.

## Nature et caractéristiques de l'action de formation

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 (type d'action) est : Actions d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances

## Public

Cette formation de yoga thérapeutique s'adresse à tous, que vous soyez par exemple :

- Professionnel(le) de la santé (médecin, kinésithérapeute, ostéopathe, infirmier, psychothérapeute, etc.) ou des médecines alternatives et douces souhaitant accompagner clients ou patients grâce au yoga en rajoutant une corde à votre arc
- Professeur(e) de yoga déjà certifié(e) et parfaitement formé(e) souhaitant développer de nouvelles compétences et toucher de nouveaux publics
- Toute personne pratiquant déjà le Yoga et souhaitant développer un enseignement spécifique à destination des publics ciblés dans cette formation.
- Tout public souhaitant développer sa pratique personnelle

## Pré requis

Pas de pré requis

## Délais d'accès

- Votre formation est disponible immédiatement après votre inscription et le règlement par CB. (Une fois le virement reçu si vous optez pour ce mode de règlement)
- Dans le cas d'une prise en charge, votre formation sera accessible au 1er jour de votre période de financement indiquée dans le devis.

## Caractéristique de la formation :

- **Durée**

Nombre d'heure : **202h**

Répartition : **0h** En présentiel collectif et **202h** en individuel à distance

- **Nombre de personne maximum en présentiel collectif** (*dans le cas d'une formation mixte*) : 0 personnes

## Présentation du formateur

La formation sera assurée par Céline Miconnet.

Céline enseigne depuis 1997 le yoga postural, la respiration et la méditation. Des milliers d'élèves et des centaines de professeurs de Yoga ont été formés grâce à elle. Elle est la créatrice et





l'enseignante principale de cette formation yoga thérapie destinée à compléter un parcours d'enseignant de yoga. C'est après avoir suivi et enseigné de nombreuses formations de yoga que Céline a créé le concept Green Yoga® et la Fédération Française de Green Yoga®.

## Contenu de la formation

- **Module Santé de la femme et de l'homme : Pathologies gynécologiques, uro-génitales, troubles de la fertilité, pré ménopause, ménopause**

### L'anatomie et la physiologie

#### I. Le système génital féminin et masculin

- Anatomie et physiologie du système génital
- L'importance du périnée
- Les principales pathologies gynécologiques pour la femme et pratiques de yoga adaptées
- Les principales pathologies uro-génitales pour l'homme et pratiques de yoga adaptées
- Comment faire un bilan énergétique Green Yoga : théorie et ressenti
- Les circuits énergétiques des méridiens d'acupuncture

#### II. Le cycle de la femme

- Historique et approche des différentes cultures
- Anatomie et physiologie
- Etude des pratiques de yoga posturales adaptées
- Etude des pratiques de yoga thérapie pour soulager l'abdomen et le dos pendant le cycle

#### III. La fertilité

De nos jours, beaucoup d'étudiants de yoga viennent en cours afin de tenter de résoudre des soucis de fertilité. Or beaucoup de professeurs à l'heure actuelle ignorent les contre-indications et les pratiques propices dans ce cadre. Nous étudierons donc :

- La physiologie liée à la reproduction chez l'être humain
- L'attention à porter aux pratiques suivant les différentes phases du cycle de la femme
- Les différentes pratiques de yoga favorables à la fertilité chez l'homme et chez la femme : yoga hormonal et yoga restaurateur.
- Procréation médicale assistée et yoga : Quelles contre-indications au niveau des postures suivant les phases du cycle

#### IV. Préménopause, ménopause et andropause

Une attention toute particulière sera mise sur l'étude des périodes charnières pour les femmes de la pré-ménopause, et de la ménopause

- Physiologie
- Comment limiter ou éviter les effets secondaires gênants tels que bouffées de chaleur, prise de poids, dégradation du sommeil et du système nerveux.
- Est-ce que l'andropause existe chez les hommes et quels seraient ces effets ?
- Pratiques posturales de yoga, pranayama et méditation adaptées pour les femmes et les hommes afin de





maintenir une santé optimale et un haut niveau d'énergie vitale

- Yoga hormonal
- Yoga restaurateur

## **V. Le yoga adapté aux différentes périodes de vie pour les femmes et les hommes**

Les périodes citées ci-dessous sont des indications ciblant l'évolution générale de tout individu. Une attention sera portée à l'adaptation au ressenti individuel qui prime sur les âges biologiques.

- Adolescence
- Jeunes adultes (vingtaine et trentaine)
- Age mur (quarantaine, cinquantaine, soixantaine)
- Seniors

## **VI. Histoire et culture du yoga vue à travers le féminin et le masculin, d'hier à aujourd'hui.**

- Culture patriarcale versus matriarcale
- Archétypes et symbolismes féminins et masculins dans la culture du yoga

- **Module Pathologie ostéo articulaire et digestives**

- Pathologies ostéo articulaires : Lombalgie, trouble sacro iliaques, sciatique, pseudo sciatique, scoliose, polyarthrite rhumatoïde, arthrose, ostéoporose, troubles musculo squelettiques, troubles des membres supérieurs : épaules, nuque, bras ; troubles des membres inférieurs : hanches, genoux, chevilles, pieds.
- Pathologies digestives : Maladie de Crohn, maladie cœliaque, syndrome du côlon irritable, ulcère.

- 

- **Module Gestion du stress et longues maladies**

- Stress, burn out, déprime, dépression, angoisse, deuil, stress post traumatique, insomnie, céphalées, migraines.- Pathologies cardio-vasculaires : hypertension, AVC, angine de poitrine, infarctus, insuffisance cardiaque, varices, phlébite.- Pathologies respiratoires : asthme, BPCO, infections respiratoires (rhume, angine, bronchite, pneumonie)- Longues maladies : accompagnement dans le cadre de : Cancers (cancer du sein, cancer du poumon...), VIH, Troubles neurologiques (Parkinson, Alzheimer, démences), Maladies auto immunes (sclérose en plaques, recto colique hémorragique...)

## **L'anatomie et la physiologie**

Étude des thèmes anatomiques suivants et des techniques de yoga favorisant le bon fonctionnement de l'organisme

- Le système cardio vasculaire : théorie + cohérence cardiaque
- La respiration: théorie + pranayamas
- Le système nerveux central et périphérique
- Système nerveux sympathique et parasympathique
- Le cerveau
- La circulation sanguine et lymphatique
- Le système endocrinien
- Les fascias : l'importance de ces tissus conjonctifs sur la santé





- Techniques périphériques de gestion du stress
- Études des chaînes des fascias et bénéfices associés des postures de yoga
- Les kriyas et leurs effets sur le système digestif, le système nerveux autonome et entérique.
- L'anatomie énergétique
- Apprentissage et/ou approfondissement du ressenti énergétique
- Ressenti de l'aura et du 1er corps éthérique
- Étude et ressenti des chakras
- Les circuits d'énergie dans le corps (nadis) et les organes internes
- Comment mobiliser ces circuits d'énergie par les postures de yoga, le pranayama et la méditation
- Bilan énergétique complet

## Tronc commun

### Postures de yoga (asanas)

- Apprentissage du placement du corps
- Utilisation des supports appropriés suivant les pathologies ou les effets recherchés : briques, ceintures, chaises, bolsters etc.
- Séquençage et rythme des postures suivant les besoins

### Le Pranayama (Technique de souffle)

- Apprentissage et approfondissement des techniques de yoga thérapie
- Bienfaits sur la physiologie, sur la gestion des émotions, et sur le système nerveux

### La méditation Green Yoga®

- Développement des capacités sensorielles des 5 sens : visualisation, sens de l'audition interne, ressenti sensitif - spatialisation
- Développement de la faculté à rentrer rapidement en méditation
- Apprentissage de la programmation de l'inconscient (techniques tibétaines et technique d'hypnose)

### Les techniques de libération émotionnelle

- L'EFT (Emotional Freedom Technique): très renommée en thérapie de gestion du stress post traumatique, cette technique amène des résultats rapides et efficaces
- TFT (thought Field Therapy), Technique de gestion du stress post traumatique, et accompagnement des maladies mise en place par le Dr Roger Callahan
- Cohérence cardiaque : étudiée avec les pranayamas. Outil fondamental amené en France par le Dr David Servan Schreiber

## Pédagogies

- **Moyens pédagogiques :**

Methodologie : 3 grands axes menés simultanément : la pratique, la théorie et l'échange

- Périodes et lieux permettant d'échanger avec les référents techniques et pédagogiques : pendant les temps de formation, avant et après par échange mail, visio-conférence, live et groupe privé sur Facebook.





Travaux à réaliser : Pratique de yoga et enseignement, postures de yoga, exercices de méditation et respirations

- **Matériels pédagogiques :**

- Supports pédagogiques : audios, vidéos et fiches techniques PDF à télécharger sur notre plateforme de formation à distance
- Manuels mis à disposition.

- **Accessibilité :**

- Formation accessible aux personnes en situation de handicap.  
Veuillez nous contacter afin de mettre en œuvre les aménagements nécessaires pour vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions possibles.

- Formation 100% à distance sur la plateforme E-Learning

<https://elearning.green-yoga.fr/connexion/>

Délai d'assistance : Sous 24h (jours ouvrés)

L'apprenant doit :

- Disposer d'une connexion internet lui permettant un accès pérenne à la plateforme de formation en ligne disponible uniquement via internet.
- Disposer d'un ou plusieurs appareil(s) de type ordinateur, tablette, smartphone, relié(s) à internet, avec utilisation du navigateur Google Chrome, dont les mises à jour et la technologie lui permettent de visualiser et d'écouter les types de supports suivants mis à disposition du client : vidéos, audios, PDF sans qu'aucun facteur bloquant de toute sorte par exemple de manière non exhaustive : add-ons, extensions bloquantes, pare feu, antivirus, navigation privée, etc.) ne puisse bloquer les éléments automatiques de compteurs lors du suivi de la partie à distance de sa formation
- Savoir se servir de ces moyens technologiques de façon à pouvoir apprendre les contenus de la formation.
- Avoir la capacité technologique de répondre au quiz d'évaluation en ligne mis à disposition du client.

- **Matériel dont le stagiaire doit disposer**

Pour cette formation vous devrez avoir :

- 1 tapis de yoga antidérapant
- 2 ceintures (sangles) de yoga
- 2 briques de yoga
- 4 couvertures épaisses (pas de couvertures en polaire, pas de couvertures de méditation)
- vos tenues de pratique et de quoi prendre des notes.

- **Informations complémentaires : (si besoin)**





Formation à distance FOAD

- Matériels : Assistance technique par messagerie dédiée
- Organisation : Séquence réalisée à distance de façon asynchrone

## Suivi et évaluation

- Suivi via la plateforme de formation à distance dédiée.
- Répondre aux évaluations accessible sur la plateforme de formation à distance dédiée et obtenir 80% de réussite minimum à chaque évaluation. (Si vous obtenez un pourcentage inférieur, vous pouvez recommencer autant de fois que nécessaire chaque évaluation, sachant que toutes les réponses sont contenues dans l'ensemble des supports présents dans cette plateforme.
- Visionner l'intégralité des supports audios et vidéos présents sur la plateforme à distance et atteindre la durée minimum requise
- Obtenir un taux de progression compris entre 95% et 100%

- **Modalité d'évaluation**

Evaluation en ligne sur notre plateforme de formation à distance

- **Documents remis en fin de formation**

- Certificat de fin de formation à l'issue des 3 modules de Yoga Thérapie
- Attestation de formation
- Tout autre document demandé par l'organisme financeur
- Relevé de connexions
- Taux de progression