

Formation : YOGA pour le CERVEAU et le SYSTÈME NERVEUX

DESCRIPTION PLUS DETAILLÉE :

Objectifs :

- Permettre aux professeurs de yoga d'aider des personnes atteintes de problèmes neurologiques divers (migraines, stress, insomnies, dépression, anxiété, problèmes de mémoire, maladies d'Alzheimer, de Parkinson, commotions cérébrales, maladies mentales, AVC, déficit de l'attention TDA/H...)
- Ou simplement favoriser l'épanouissement de chacun en harmonisant le fonctionnement du cerveau. Le but de cette formation est davantage de vivre des expériences plutôt qu'accumuler des connaissances. S'aider soi-même pour pouvoir aider les autres.

Développer le plein potentiel de l'être.

Contenu :

- Théorie (connaissances de base seulement),
- Exercices de développement personnel et connaissance de soi,
- Yoga (postures, respirations, etc) et autres exercices variés (yoga du son, yoga des yeux, mudras, visualisations, relaxation profonde...)

Personnes visées :

- Professeur(e)s de yoga,
- Personnes souhaitant développer connaissance et conscience de soi, créativité, harmonie, paix intérieure...



Durée de la formation:

30h avec des pratiques et exercices personnels.

Manuel :

Remise d'un manuel de cours détaillé (plus de 100 pages, avec photos), accompagné d'un CD (détente, chant, visualisation, yoga nidra...), cahier préparatoire

Formatrice :

Nathalie Perret, swami Dhyānānanda
Yoga Thérapeute, Conseillère en Ayurveda, certifiée Relax & Renew
nathalie.perret@yahoo.ca



Formation accréditée par la Fédération Francophone de Yoga

- Programme :

A) CONNAISSANCE DU SYSTÈME NERVEUX ET CONSCIENCE DE SOI

1. Anatomie physique fondamentale du système nerveux
2. Fonctionnement général du cerveau (sensations, mouvements)
3. Les besoins fondamentaux de l'être humain
4. Conception de l'être humain selon le yoga et l'Ayurveda (doshas, gunas, prana...)
5. Exercices pratiques (attitude, posture, ressenti corporel, respiratoire, sensorialité...)

B) GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS : COMMENT DÉTENDRE LE SYSTÈME NERVEUX

1. Les émotions au niveau physiologique (cellules nerveuses, neurotransmetteurs, circuit de la récompense, ondes cérébrales et états d'éveil...)
2. Gestion du stress (le reconnaître et y remédier)
3. Pratique : postures de yoga, exercices respiratoires, détente, relaxation profonde
4. Pathologies du système nerveux liées au stress (anxiété, stress post-traumatique, SEP...)
5. Conseils spécifiques à certaines maladies

C) DÉVELOPPER L'ATTENTION

1. L'attention
2. Asanas, les postures
3. Pranayama, le souffle
4. Pratyahara, le retrait des sens
5. Dharana, la concentration (Yoga des yeux, Pleine Conscience...)
6. Les troubles de l'attention (TDA, mémoire...)

D) ACCROITRE SA VITALITÉ

1. Selon les neurosciences
2. Système énergétique en yoga
3. Pratique : postures debout, extensions, torsions, inversions, yoga restaurateur, pranayamas et bandhas, exercices énergétiques, détente
4. Pathologies (fatigue chronique, dépression)

E) CRÉATIVITÉ ET ÉPANOUISSEMENT DE L'ÊTRE INTÉRIEUR

1. Stimulation des capacités cérébrales
2. Les limites
3. Connaissance de l'être
4. Créativité, développement de soi
5. Pratique : postures, mudras, visualisation, Yoga Nidra

F) ÉQUILIBRE ET CONNEXION AUX AUTRES

1. Relations et communication
2. Equilibre intérieur, harmonie
3. Samkhya
4. Yoga : postures, yoga du son
5. Sessions de yoga thérapeutique
6. Autres façons d'harmoniser le cerveau