

MA FORMATION

Chapitre 2 cours 1

Organiser une séance de Yoga

Diplôme de Professeur de Yoga



Chapitre 2 / Organiser une séance de Yoga

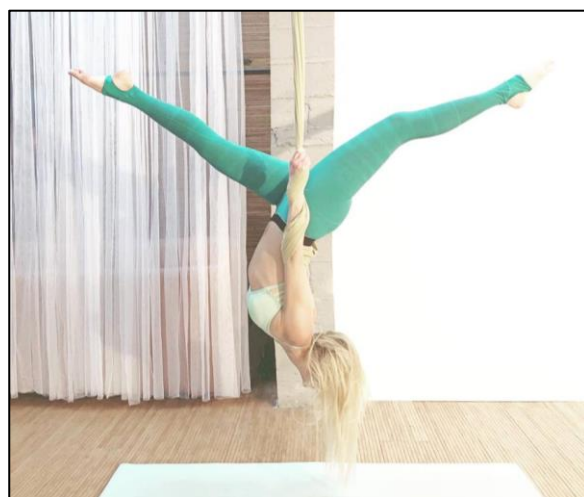
I - Intention de la séance

Première étape de l'organisation de séance : définir l'objectif, l'intention de la séance.

Il s'agit de définir un **objectif mental ou un objectif physique**.

Voici quelques exemples d'objectif de séance :

- ✓ réduire les migraines
- ✓ améliorer les capacités respiratoires
- ✓ réduire le stress
- ✓ éliminer les toxines
- ✓ se relier avec la nature
- ✓ réduire les douleurs articulaires
- ✓ développer l'endurance
- ✓ réduire les douleurs de dos



II – Le public

Deuxième étape, se demander quel est le public :

- Est-ce un public plutôt jeune ?
- plutôt âgé ?
- avec ou sans pathologie ?
- quel degré et niveau de souplesse ?

En fonction des caractéristiques, évaluer la force, la souplesse et l'endurance des pratiquants.

III - Introduction

Pour construire un cours, vous allez commencer tout d'abord par l'introduction : vous **présenter** par vos nom et prénom, votre cursus si nécessaire.

Il s'agit d'établir un **sentiment de confiance** avec les adhérents, notamment en expliquant le sujet de la séance, l'objectif et l'intention de la séance.



IV – La méditation

La méditation a pour objectif de **calmer l'esprit**, de placer les pratiquants dans de bonnes conditions mentales.

Pour commencer la séance il est indiqué de également mettre en place la respiration.



V – Pratique physique

La pratique des **Asanas** est le centre de la séance, la partie « gym » du cours.

Tout d'abord, vous allez mettre en mouvement votre corps. Comme toute séance de sport classique, vous allez commencer par des **échauffements articulaires et musculaires**, ensuite vous pourrez enchaîner avec la salutation au soleil : **Surya namaskar** puis ensuite présenter votre enchaînement d'Asanas.

Pour les Asanas, vous allez à chaque fois prévoir une **posture une contre-posture** c'est à dire que si vous réalisez une posture avec le dos creux, vous devrez toujours faire une contre-posture avec le dos arrondi.

Par exemple :

- la posture du chien tête en bas puis la posture du chien tête en haut
- la posture de l'arc enchaîné à la posture de l'enfant

VI – Relaxation

La dernière étape sera consacrée à la relaxation.

Invitez le pratiquant à se détendre et ainsi enregistrer tous les bienfaits de la séance.

