

# CONCEVOIR ET ANIMER UN ATELIER DE YOGA SUR CHAISE

## Objectifs généraux de la formation :

- Organiser une séance d'Activités Physiques Adaptées (A.P.A) en tenant compte de l'individu dans le groupe.
- Acquérir des outils pour concevoir un atelier de yoga sur chaise
- Faire ressentir aux patients le corps comme outil de bien-être.

## CONTENU PEDAGOGIQUE

### Définir les APA

- ✓ Apports théoriques sur les Activités Physiques Adaptées aux personnes prises en charge,
- ✓ Choix des activités à développer en institut.

*De nombreuses notions seront abordées, notamment, la respiration, le corps et les postures.*

### Repérer les besoins par un état des lieux

- ✓ Du public soigné,
- ✓ Du site d'intervention,
- ✓ Du matériel nécessaire,
- ✓ Du temps d'activité,
- ✓ Des contraintes en général.

### Ajuster l'activité en fonction

- ✓ Du public et de ses capacités,
- ✓ De l'individu au sein d'un groupe,
- ✓ Des souhaits et envies des participants,
- ✓ De l'intégration d'un nouveau patient,
- ✓ Du lieu.

### Elaborer une séance

- ✓ Par petits groupes
- ✓ Travail de réflexion sur les postures possibles en position assise, en partant des connaissances des stagiaires, présentations des travaux et interactions au sein du groupe,
- ✓ Acquérir des outils de bienveillance corporelle

### Adopter une posture de « coach »

- ✓ Guider une séance tout en étant dans l'écoute et l'observation,
- ✓ Savoir créer une ambiance apaisante,
- ✓ Etablir une chronologie de travail

### Observer les résultats et capitaliser les progrès

- ✓ Analyser avec bienveillance les acquis des séances,
- ✓ Utiliser la communication positive,
- ✓ Ancrer les mouvements,
- ✓ Activer son bien-être,
- ✓ Valoriser l'estime de soi.

## INFOS PRATIQUES

### INTERVENANTE

**Isabelle GARNIER**  
Éducatrice Sportive  
20 années d'expérience professionnelle

### DUREE

1 journée (7h)

### PUBLIC

Tout personnel travaillant auprès d'un public soigné

### PREREQUIS

Aucun

### PRIX

(prix net pas de TVA applicable)

Intra : 2 200 €  
10 stagiaires maximum par session  
Frais de déplacement du formateur non inclus

Inter : 250 € par stagiaire

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

IFSM

12 Rue de l'Hermitage

63 400 CHAMALIERES

04-73-19-84-56 / 07-88-24-17-21

[ifsm@ahsm.fr](mailto:ifsm@ahsm.fr)