

CONCEVOIR ET ANIMER UN ATELIER DE YOGA SUR CHAISE



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- 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.



1 jour



9h / 12h
13h / 17h



Tout
Personnel
travaillant auprès
d'un public soigné



A définir

Contact

- Laurence PERAUD
07-88-24-17-21
laurence.peraud@ahsm.fr

Prérequis

- Aucun

Formateur(s) ou Intervenants

- Isabelle GARNIER,
Éducatrice Sportive

Moyens pédagogiques

- Apports théoriques
- Ateliers en groupe

Modalités de suivi et d'évaluation

- Entretiens et bilans tout au long de la formation
- Feuilles d'émargement
- Évaluation de satisfaction
- Certificat de réalisation

Supports pédagogiques

- Déroulé formation (ppt)
- Valise numérique

Tarif et Nombre de stagiaires

- Intra 2 200 € / 10 stagiaires maximum par session
- Inter 250 € / stagiaire
- Frais annexes formateur en sus

CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Définir les A.P.A :
 - Apports théoriques sur les A.P.A aux personnes prises en charge,
 - Choix des activités à développer.*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 / résident,
 - Du lieu.
- Élaborer une séance :
 - Par petits groupes,
 - Travail de réflexion sur les postures possibles en position assise, en partant des connaissances des stagiaires, présentation 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,
 - Établir 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 et valoriser l'estime de soi.

À L'ISSUE DE LA FORMATION, LE STAGIAIRE SERA CAPABLE D' :

- Organiser une séance d'Activités Physiques Adaptées de yoga sur chaise.