

# 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.