



MASSAGE et MOUVEMENT FORMATIONS

Yves-Marie Doré

1 rue des Primevères – 85600 ST HILAIRE DE LOULAY

Tél. : 06 77 79 05 53

E-mail : contact.formations@orange.fr

Site Internet : www.massage-et-mouvement.com



Formation « YOGA, AYURVÉDA et KINÉSITHÉRAPIE »

« formation complémentaire à la formation Yoga Postural pour le Kinésithérapeute »

Nombre de jours : 6 (2 modules indissociables de 3 jours – 42 heures)

Thèmes : santé, bien-être, remise en forme, gymnastique hygiénique et préventive

Participants : de 5 à 20 Masseurs-Kinésithérapeutes D.E.

OBJECTIFS :

Compréhension des principes de bases de la médecine traditionnelle de l'Inde : « l'âyurvéda » – Applications dans les domaines du massage et du mouvement

Perfectionnement des bases théoriques et pratiques du yoga postural envisagé comme pratique corporelle de santé pour son utilisation dans le cadre d'exercice de la kinésithérapie - (DECRET n° 98-879 du 8 octobre 1996, relatif aux actes professionnels et à l'exercice de la profession de masseur-kinésithérapeute)

PROGRAMME :

Programme sur 2 modules (A et B) indissociables de 3 jours :

42 heures de formation alternant : expérimentation, enseignement théorique et mise en application pratique

Historique, origines et spécificités de l'âyurvéda. L'âyurvéda aujourd'hui. Intérêts et applications en kinésithérapie

L'état de santé selon l'âyurvéda

Les « 5 grands éléments » (*pancha mahabutas*)

Les « 20 qualités constitutives » de la matière (*gunas*)

Les « 3 énergies de base » : théorie du « *tridosha* »

Notions de « constitutions » en médecine âyurvédique : caractéristiques des 3 typologies (*vata, pitta, kapha*)

L'utilisation du massage et du mouvement comme facteurs d'équilibration des 3 énergies de base

Le concept de « feu digestif » (*agni*)

Les « 6 saveurs » (*rasas*) et éléments de diététique en rapport avec les constitutions

Les « 7 tissus » (*dathus*), les 3 sortes de déchets organiques « *malas* » et le concept de toxine « *ama* »

Importance de l'hygiène de vie et de la prévention, rôle du kinésithérapeute

Programme type d'une journée (à titre indicatif) :

- 09.00 – 09.30 : présentation du travail de la journée, idées directrices

- 09.30 – 10.30 : séance de travail postural

- 10.30 – 12.30 : enseignement théorique et ateliers de mise en pratique

Coupure

- 14.00 – 16.00 : enseignement théorique et ateliers de mise en pratique

- 16.00 – 17.00 : séance de travail postural

- 17.00 – 17.30 : synthèse interactive – questions / réponses

Support de cours : photocopiés

Intervenant : Jens KEYGNAERT et Yves-Marie DORE – Kinésithérapeutes

Dates et lieu du stage : calendrier des formations disponible sur www.massage-et-mouvement.com

MÉTHODES & MOYENS PÉDAGOGIQUES :

Stage essentiellement pratique, seront utilisés alternativement : l'expérimentation, l'enseignement théorique et la mise en application pratique (impliquant la participation active de chaque stagiaire)

Pratique posturale sur tapis, se munir d'une tenue vestimentaire souple

PUBLIC CONCERNÉ :

Cette formation est destinée aux masseurs-kinésithérapeutes diplômés d'état

Type d'action de formation au sens de l'article L.6313-1 du Code du Travail, alinéa 6 : « actions d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances »

En fin de stage, chaque stagiaire ayant suivi l'intégralité de la formation et satisfait aux tests d'acquisition des connaissances se verra remettre une attestation de participation



Formation « YOGA, AYURVÉDA et KINÉSITHÉRAPIE »

« formation complémentaire à la formation Yoga Postural pour le Kinésithérapeute »

– **Module A** –

EMPLOI DU TEMPS / PROGRAMME DÉTAILLÉ			
	Jour 1	Jour 2	Jour 3
09.00 – 09.30 Thème(s) du jour	<i>Introduction</i>	<i>Introduction</i>	<i>Introduction</i>
09.30 – 10.30 Travail corporel	<i>Pratique posturale guidée</i>	<i>Pratique posturale guidée</i>	<i>Pratique posturale guidée</i>
10.30 – 12.30 Théorie	<i>Historique, origines et spécificités de l'âyurvéda Intérêts et applications en kinésithérapie Les « 5 grands éléments » (pancha mahabutas)</i>	<i>Notions de « constitutions » en médecine âyurvédique</i>	<i>Etude de la typologie « pitta »</i>
Pause			
14.00 – 16.00 Théorie	<i>Les « 20 qualités constitutives » de la matière (gunas) Les « 3 énergies vitales » : théorie du « tridosha »</i>	<i>Etude de la typologie « vata »</i>	<i>Etude de la typologie « kapha »</i>
16.00 – 17.00 Travail corporel	<i>Pratique posturale</i>	<i>Pratique posturale</i>	<i>Pratique posturale</i>
17.00 – 17.30 Synthèse	<i>Synthèse interactive</i>	<i>Synthèse interactive</i>	<i>Synthèse interactive</i>



Formation « YOGA, AYURVÉDA et KINÉSITHÉRAPIE »
 « formation complémentaire à la formation Yoga Postural pour le Kinésithérapeute »
 – **Module B** –

EMPLOI DU TEMPS / PROGRAMME DÉTAILLÉ			
	Jour 1	Jour 2	Jour 3
09.00 – 09.30 Thème(s) du jour	<i>Introduction</i>	<i>Introduction</i>	<i>Introduction</i>
09.30 – 10.30 Travail corporel	<i>Pratique posturale guidée</i>	<i>Pratique posturale guidée</i>	<i>Pratique posturale guidée</i>
10.30 – 12.30 Théorie	<i>Révision et synthèse sur l'étude des 3 constitutions</i>	<i>Le concept de « feu digestif » (agni)</i>	<i>Les « 7 tissus » (dathus), les 3 sortes de déchets organiques « malas) et le concept de toxine « ama »</i>
Pause			
14.00 – 16.00 Théorie	<i>L'utilisation du massage et du mouvement comme facteurs d'équilibration des 3 énergies de base</i>	<i>Les « 6 saveurs » (rasas) et éléments de diététique en rapport avec les constitutions</i>	<i>Importance de l'hygiène de vie et de la prévention, rôle du kinésithérapeute</i>
16.00 – 17.00 Travail corporel	<i>Pratique posturale</i>	<i>Pratique posturale</i>	<i>Pratique posturale</i>
17.00 – 17.30 Synthèse	<i>Synthèse interactive</i>	<i>Synthèse interactive</i>	<i>Synthèse interactive</i>