



## 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](mailto:contact.formations@orange.fr)

Site Internet : [www.massage-et-mouvement.com](http://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 au contexte du mouvement et du travail postural en lien avec la respiration – Éléments de diététique

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 2 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 vitales » : théorie du « *tridosha* »

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

L'utilisation du **travail postural** en lien avec la **respiration** comme facteur 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 :** Yves-Marie DORE – Masseur Kinésithérapeute D.E. / Formateur Individuel

**Dates et lieu du stage :** calendrier des formations disponible sur [www.massage-et-mouvement.com](http://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