



## DATES

prochainement

### Formation courte

## Introduction aux techniques de Yoga et application en santé

Le Yoga est une discipline millénaire qui connaît aujourd'hui un fort engouement en Occident grâce à son activité complète, à la fois sur le plan physique, mental et spirituel. Les bénéfices du Yoga dans les champs de la santé et du bien-être font l'objet de nombreux travaux de recherche. Les postures associées à une attitude méditative constituent des outils de choix pour les professionnels confrontés à des problématiques aussi bien psychiques que corporels chez leur public.

### Objectifs

- ✓ Présenter les origines, les bases et les concepts du Yoga.
- ✓ Expérimenter la pratique du Yoga avec des exercices simples et facilement reproductibles : postures, techniques de respiration et de relaxation
- ✓ Découvrir les bénéfices du Yoga pour différents publics et problématiques (séniors, personnes souffrant de troubles anxieux ou de maladies chroniques, enfants présentant des troubles du comportement, etc.)

### Programme – 1<sup>er</sup> jour : Introduction au Yoga

- Bases et concepts du Yoga
- Présentation des différentes techniques de base
- Expérimentations de techniques de relaxation et de méditation
- Retours d'expérience sur les bénéfices ressentis (au niveau professionnel et personnel)

### Programme – 2<sup>e</sup> jour : Approfondissement

- Approfondissement théorique : exemples d'application du Yoga dans différents contextes (médical, scolaire, à la maison, etc.)
- Expérimentations de postures
- Questions-réponses

### PUBLIC

- Professionnels médicaux et paramédicaux (médecins, infirmiers, psychologues, kinésithérapeutes, psychomotriciens, sages-femmes, etc.),
- Intervenants sociaux
- Etudiants

### LIEU

Université de Lorraine, site de Metz (île du Saulcy)

### DUREE

14h : 2 journées de 7h

### TARIF

500 € / personne extérieure  
400 € / partenaire Centre Pierre Janet

## INTERVENANTE

**Marina Vouaux**  
Professeur de Yoga  
traditionnel, diplômée de la  
F.F.H.Y. - Fédération  
Française de Hatha Yoga

### CONTACT

Centre Pierre Janet - Pôle Formation - 03.72.74.83.32 - [cpi-formation@univ-lorraine.fr](mailto:cpi-formation@univ-lorraine.fr)

[www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr](http://www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr)

