

Programme

YOGA POSTURAL ET KINESITHERAPIE

Première session

Jour 1

9h00 - 9h15 – Introduction

9h15 - 10h15 – Travail corporel: pratique posturale guidée

10h15 - 11h00–Théorie :

- historique et spécificités de l'approche enseignée
- intérêts et application en kinésithérapie

11h00 - 12h00 – Ateliers pratiques: en rapport avec la pratique du matin

Pause déjeuner

13h30 - 14h30 – Théorie: le concept de «posture» (définition, caractères fondamentaux)

14h30 - 15h45 – Ateliers pratiques: pratique en rapport avec la théorie (équilibre tonicité/bien-être)

15h45 - 17h30 – Travail corporel et synthèse: pratique posturale guidée et synthèse interactive

Jour 2

9h00 - 9h15 – Introduction

9h15 - 10h15 – Travail corporel : pratique posturale guidée

10h15 - 11h00 – Théorie : préparation et contre-posture

11h00 - 12h00 – Ateliers pratiques : en rapport avec la théorie

Pause déjeuner

13h30 - 14h30 – Théorie: la progression graduelle

14h30 - 15h45 – Ateliers pratiques: pratique en rapport avec la théorie (préparation/compensation)

15h45 -17h30 – Travail corporel et synthèse: pratique posturale guidée et synthèse interactive

Jour 3

9h00 - 9h15 – Introduction

9h15 - 10h15 – Travail corporel : pratique posturale guidée

10h15 - 11h00 – Théorie : les différents groupes de postures

11h00 - 12h00 – Ateliers pratiques : en rapport avec la théorie

Pause déjeuner

Cercle d'Etudes Vendée – Atlantique de Kinésithérapie

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 52 85 01087 85 auprès du Préfet de Région des Pays de la Loire.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

13h30 - 14h30 – Théorie : l'utilisation de la respiration dans la posture
14h30 - 15h45 – Ateliers pratiques: pratique en rapport avec la théorie (placement de la respiration)
15h45 - 17h30 – Travail corporel et synthèse : pratique posturale guidée et synthèse interactive

Deuxième session

Jour 1

9h00 - 9h15 – Introduction

9h15 - 10h15 – Travail corporel: pratique posturale guidée

10h15-11h00 – Théorie :

- -les postures «vers l'avant». Caractéristiques principales
 - -effets, indications, contre-indications
- 11h00-12h00–Ateliers pratiques: en rapport avec la théorie

Pause déjeuner

13h30 - 14h30 – Théorie : étude détaillée de 5 postures en flexion vertébrale (préparation/compensation/adaptations)

14h30 - 15h45 – Ateliers pratiques : pratique en rapport avec la théorie

15h45-17h30 – Travail corporel et synthèse: pratique posturale guidée et synthèse interactive

Jour 2

9h00 - 9h15 – Introduction

9h15 - 10h15 – Travail corporel: pratique posturale guidée

10h15 - 11h00 – Théorie :

- -les postures «vers l'arrière». Caractéristiques principales
- -effets, indications, contre-indications

11h00 - 12h00 – Ateliers pratiques: en rapport avec la théorie

Pause déjeuner

13h30 - 14h30 – Théorie : étude détaillée de 5 postures en extension vertébrale (préparation/compensation/adaptations)

14h30 - 15h45 – Ateliers pratiques: pratique en rapport avec la théorie

15h45 - 17h30 – Travail corporel et synthèse: pratique posturale guidée et synthèse interactive

Jour 3

9h00 - 9h15 – Introduction

9h15 - 10h15 – Travail corporel : pratique posturale guidée

10h15 - 11h00 – Théorie :

- les postures «en torsion». Caractéristiques principales

Cercle d'Etudes Vendée – Atlantique de Kinésithérapie

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 52 85 01087 85 auprès du Préfet de Région des Pays de la Loire.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

- effets, indications, contre-indications

11h00-12h00–Ateliers pratiques : en rapport avec la théorie

Pause déjeuner

13h30 - 14h30 – Théorie : étude détaillée de 5 postures en rotation vertébrale (préparation/compensation/adaptations)

14h30 - 15h45 – Ateliers pratiques : pratique en rapport avec la théorie (placement de la respiration)

15h45 - 17h30 – Travail corporel et synthèse : pratique posturale guidée et synthèse interactive

Troisième session

Jour 1

9h00 - 9h15 – Introduction

9h15 - 10h15 – Travail corporel : pratique posturale guidée

10h15 - 11h00 – Théorie: la « posture » statique et la « posture » dynamique

11h00 - 12h00 – Ateliers pratiques: en rapport avec la théorie

Pause déjeuner

13h30 - 14h30 – Théorie : pédagogie

14h30 - 15h45 – Ateliers pratiques: pratique en rapport avec la théorie

15h45 - 17h30 – Travail corporel et synthèse: pratique posturale guidée et synthèse interactive

Jour 2

9h00 - 9h15 – Introduction

9h15 - 10h15 – Travail corporel: pratique posturale guidée

10h15 - 11h00 – Théorie: construction de séances-choix d'un objectif général. Exemple: l'école du dos

11h00 - 12h00 – Ateliers pratiques : en rapport avec la théorie

Pause déjeuner

13h30 - 14h30 – Théorie : perspectives thérapeutiques

14h30 - 15h45 – Ateliers pratiques: pratique en rapport avec la théorie

15h45 - 17h30 – Travail corporel et synthèse: pratique posturale guidée et synthèse interactive

Jour 3

9h00 - 9h15 – Introduction

9h15 - 10h15 – Travail corporel: pratique posturale guidée

10h15 - 11h00 – Théorie: construire une progression (10 cours sur un trimestre)

11h00 - 12h00 – Ateliers pratiques: en rapport avec la théorie



CEVAK



Organisme enregistré par l'Agence nationale du DPC
Retrouvez toute l'offre du DPC sur www.monodpc.fr

Cercle d'Etudes Vendée – Atlantique de Kinésithérapie

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 52 85 01087 85 auprès du Préfet de Région des Pays de la Loire.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Pause déjeuner

13h30 - 14h30 – Théorie: organisation des cours, communication et «marketing»

14h30 - 15h45 – Ateliers pratiques: pratique en rapport avec la théorie

15h45 - 17h30 – Travail corporel et synthèse: pratique posturale guidée et synthèse interactive



C.E.V.A.K. - 28 rue Guillaume de Machaut – 85000 LA ROCHE SUR YON
Tél. 02 51 47 95 95 - Site Internet : www.cevak.fr - mail : secretariat@cevak.fr
SIRET : 377 525 175 00024 APE : 8559A

Association Loi 1901 - TVA non applicable, article 293 B du CGI