

Dates et horaires :

- **4 septembre** : 13h30-17h45
- **3 octobre** : 8h00-12h15 + 13h30-17h45
- **13 novembre** : 13h15-18h30
- **4 décembre** : 8h00-12h15 + 13h30-17h45
- **15 janvier** : 13h15-18h30
- **6 février** : 8h00-12h15 + 13h30-17h45
- **13 mars** : 13h30-17h45
- **3 avril** : 8h00-12h15 + 13h30-17h45
- **14 mai** : 13h30-18h45
- **18 juin** : 13h15-18h30

Lieu : Yoga7, 20 Cours de Rive, 5^{ème} étage

Finance et désistement :

- **10 week-ends** (année scolaire 2010-11) **960.- Fr.** payables en une seule fois.
- Les cours sont à régler avant le début du cycle d'inscription ; ils ne sont pas remboursables, sauf cas particuliers à examiner par la direction de l'école.
- **Tous les cours doivent être payés à l'avance à l'aide d'un bulletin de versement disponible sur la table de l'entrée de l'école. Merci de mentionner le motif de votre versement.**

Le Yoga dispensé au sein de **Yoga 7** est un Yoga vivant, adapté à nos mœurs occidentales, cherchant à préserver l'essence du travail postural et respiratoire tout en adaptant les exercices aux possibilités physiques et psychiques de chacun. Le corps nous invite comme point de départ vers une connaissance de nous-mêmes en relation avec les principes éthiques et de respect vis-à-vis de soi et des autres. Le cheminement vers une plus grande concentration et intériorisation se fait en combinant la pratique assidue avec l'approche de textes.



Pour toute information s'adresser à **Yoga7**
Cours de Rive 20, 1207 Genève
Tél. : 022 735 67 44 - Courriel : yoga7@tele2.ch
Site internet : www.yoga7.com

Directrice :

Nicole Eraers : 076 337 69 71

YOGA7

**Le corps, outil de connaissance et
d'exploration des savoirs
ancestraux**

**Module D
Pathologies et intégration
au Yoga
(3^{ème} année de formation)**

**De septembre 2010 à juin 2011
60 h d'enseignement sur 10 week-ends**

**Coordination : Nicole Eraers
Avec Malek Daouk, directeur EFEY,
Carole Rawlinson, Anoula Sifonios, et
Béatrice Kilchenmann, formateurs.**

Ce module est obligatoire pour toute personne désirant s'inscrire à l'examen d'anatomie de Yoga Suisse. Il est également ouvert à tout enseignant de yoga qui souhaite approfondir ses connaissances en matière d'application du yoga à la santé. Les différentes pathologies y seront abordées de façon systématique, avec leurs indications et contre-indications par rapport à une pratique de Yoga.

Programme du Module D

Pathologies et intégration au Yoga

Le premier des Yama de Patanjali est *ahimsa*, ne pas (se) nuire. Seule une bonne connaissance de l'anatomie et des pathologies permet à l'enseignant de Yoga de ne pas nuire à ses élèves, et à leur apprendre à respecter leurs limitations.

Ce module a pour **objectif** de dispenser un enseignement détaillé des pathologies, d'étudier comment le yoga peut intervenir pour les améliorer, et ce qui est à éviter.

Les sessions seront **structurées** d'une manière diversifiée: enseignement, pratiques, questions-réponses.

Les éléments d'anatomie et de physiologie seront rapidement évoqués pour mémoire. Le lien sera fait avec les postures étudiées dans le module Hatha-yoga.



Les **pathologies étudiées** pendant les sessions seront :

1. **Introduction + appareil locomoteur (1)** :
2. **Système respiratoire** : asthme, sinusite, rhume des foies
3. **Système ostéo-articulaire (2)** : arthrose, arthrite, rhumatismes, polyarthrite chronique, hernie discale, sciatique, lumbago, scoliose, ostéoporose
4. **Système ostéo-articulaire (3)**
5. **Féminité** : dysménorrhée, règles douloureuses, symptômes prémenstruels ; ménopause et dérèglement hormonal
6. **Système digestif** : aérogastrie, constipation, diabète
7. **Organes des sens** : glaucome, pression intraoculaire élevée ; acouphènes
8. **Système cardiovasculaire** : angine de poitrine, insuffisance coronaire aiguë ; infarctus, hypertension, hypotension, thrombose, varices, hémorroïdes + **Système nerveux** : sclérose en plaques, migraines, stress, burn-out, insomnie, troubles du sommeil, fatigue chronique, dépression
9. **Appareil urinaire** : incontinence, adénome de la prostate
10. **Contrôle des acquis** : test à blanc

Une attestation de présence sera délivrée aux participant-e-s, ainsi qu'un certificat de réussite des tests.

Le module se situe dans le programme de la formation qui se déroule à Yoga7 depuis septembre 2008. Les auditeurs libres partageront les cours avec les étudiants en formation d'enseignants de yoga.

La formation est basée sur les exigences de l'association professionnelle des enseignants de Yoga, **Yoga Schweiz Suisse Svizzera** (cf. www.yoga.ch) et qui permettra, moyennant une post-formation, d'obtenir le titre de « **thérapeute complémentaire** », actuellement en discussion avec l'Office fédéral de la formation professionnelle et de la technologie (OFFT) et les caisses maladie.

Le module s'adresse :

- Aux pratiquant-e-s de Yoga qui souhaitent devenir enseignant-e-s, mais ne pouvant s'inscrire à la formation complète pour le moment, désirent collecter des « crédits » sous forme de modules
- Aux pratiquant-e-s ou enseignant-e-s de Yoga qui veulent acquérir des connaissances complémentaires
- A toute personne désirant s'inscrire à l'examen d'anatomie de Yoga Suisse.

Conditions pour réussir les tests finaux (obligatoires seulement pour les futurs enseignants) :

- Avoir suivi les 60 heures d'enseignement
- Avoir étudié entre les sessions, à raison d'environ 5 à 8h par mois.