



« Prendre soin de son dos avec le yoga »

Cours pour les monitrices/moniteurs et physiothérapeutes de la Ligue suisse contre le rhumatisme

Samedi 6 novembre 2021, Lausanne

**Avec Certificat-
Covid!**

Objectifs du cours :

- ... explorer les patterns posturaux typiques et les pathologies du dos les plus courantes, leur influence dans la pratique du yoga et les adaptations nécessaires
- ... mobiliser la colonne à 360° à travers des postures de yoga (*asanas*) et le contrôle de la respiration (*pranayama*)
- ... adapter les postures et exercices aux possibilités/limitations de chacun
- ... promouvoir le travail de pleine conscience

Programme (sous réserve de modifications)

- 09 h 00 **Accueil et bienvenue**
Andrea Burger
- 09 h 10 **Introduction et pratique douce**
Karima Brakna
- 09 h 45 **Pattern posturaux, respiration et asanas**
Karima Brakna
- 10 h 30 Pause
- 10 h 45 **Fort comme le bambou, souple comme le roseau : Allonger la colonne dans les extensions, les torsions et les flexions avant**
Karima Brakna
- 12 h 00 Pause de midi
- 13 h 00 **Travail du souffle et conscience des sensations**
- 13 h 40 **Pathologies courantes du dos et adaptations**
Karima Brakna
- 15 h 00 Pause
- 15 h 15 **Ateliers pratiques en sous-groupe et co-construction de savoirs**
Karima Brakna
- 16 h 15 **Relaxation et cercle d'échange**
Karima Brakna, Andrea Burger
- 17 h 00 Fin du cours



Informations générales

- Date :** Samedi 6 novembre 2021, 09 h 00 – 17 h 00
- Lieu :** Lausanne
- Organisation :** Andrea Burger, physiothérapeute et responsable des cours
Ligue suisse contre le rhumatisme, Josefstrasse 92, 8005 Zurich –
Tél. 044 487 40 00, www.ligues-rhumatisme.ch
- Intervenantes :** **Karima Brakna**, Yogathérapeute, enseignante de yoga et
psychothérapeute FSP
- Participant(e)s :** Les monitrices/moniteurs et physiothérapeutes de la Ligue suisse contre
le rhumatisme
- Prix du cours :** Fr. 190.-
- Facturation :** Vous recevrez la facture après le cours.
- Conditions d'annulation :** Toute annulation du cours doit être effectuée auprès de la Ligue suisse contre
le rhumatisme par écrit ou par téléphone.
- Annulation entre le 30^e et le 5^e jour ouvrable avant le cours**
En l'absence de personnes se trouvant sur une liste d'attente ou susceptibles
de vous remplacer, les frais de dossier d'un montant de Fr. 50.- seront perçus.
- Annulation 4 jours ouvrables ou moins avant le cours**
Aucun remboursement des frais de cours. Sur présentation d'un certificat
médical, la totalité des frais de cours, à l'exception des frais de dossier
(Fr. 50.-), sera remboursée.
- Absence injustifiée le jour du cours**
La totalité des frais sera facturée.
- Matériel :** Matériel pour prendre des notes
Habits confortables
Tapis de Yoga (si vous en avez un)
- Assurance :** Sous la responsabilité du (de la) participant(e)
- Délai d'inscription :** **Vendredi 1 octobre 2021**
(Vous recevrez la confirmation 2 semaines avant le cours.)