Ligue suisse
contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité

« 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 pattern 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 :	Le Studio Emania Place Saint-François 6 1003 Lausanne https://studio-emania.ch/studio-emania/
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 30e et le 5e 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 :	**3 octobre 2021** (Vous recevrez la confirmation 2 semaines avant le cours.)