

# Yoga & Anatomie

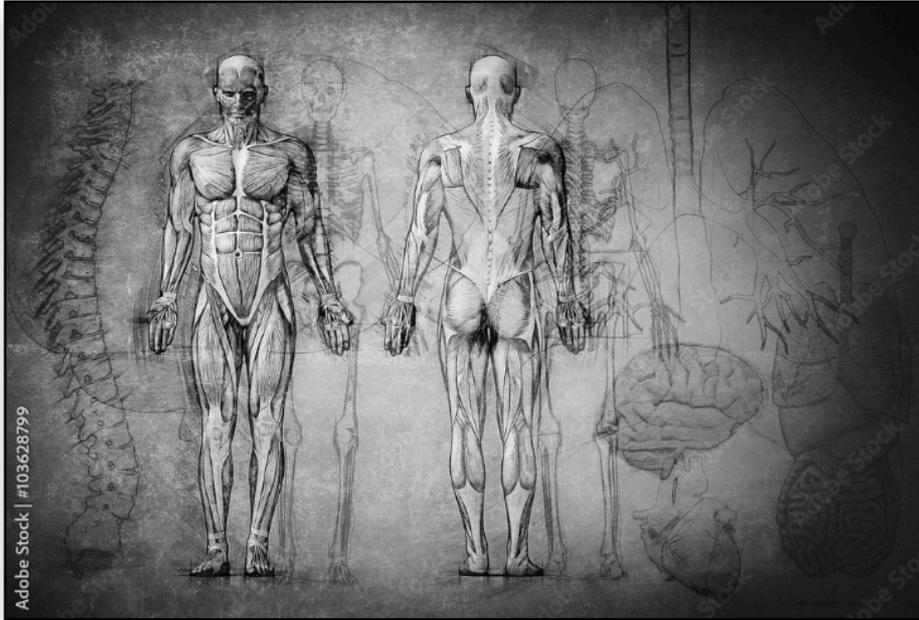
## 2022 - 2023

Stage 1 : **18 et 19 Juin 2022** : Fondamentaux Anatomo-biomécaniques / Le bassin

Stage 2 : **19 et 20 Novembre 2022** : La colonne vertébrale et la respiration

Stage 3 : **22 et 23 avril 2023** : Les membres inférieurs

Stage 4 : **01 et 02 Juillet 2023** : Les membres supérieurs



### **Une Approche pratique de l'anatomie-biomécanique**

Ces stages proposent de découvrir, à partir de postures de Yoga, les structures anatomiques et les implications biomécaniques engagées dans la pratique (os, articulations, muscles et fascias, peau).

### **Finalité**

Développer les compétences d'analyse des postures et mouvements à des fins d'ajustements pour soi et pour autrui.

### **Objectifs**

- Favoriser l'intégration des contenus anatomiques et biomécaniques ;
- Développer l'image du corps ;
- Acquérir la capacité d'analyse et d'ajustement des postures et mouvements au sein de la pratique du Yoga.

### **Dispositif pédagogique**

Alternance et mise en lien entre théorie et pratique guidée-correctrice par le biais de moyens sensoriels visuels, palpatoires et proprioceptifs, suivis d'échanges sur les ressentis de chacun.

### **Informations**

Stages orientés vers les professeurs et pratiquants de Yoga, de danse, d'autres disciplines corporelles et professionnels de santé.

### **Inscription**

Lieu : APSC / 35 cours Général Giraud 69001 Lyon

Durée 2 jours (samedi et dimanche).

Horaires : 9 h / 17 h (pause méridienne de 2 heures).

Prix d'un stage 150 €.

Inscription et renseignements auprès de Cédric CARRE :

[c.carre38@gmail.com](mailto:c.carre38@gmail.com)

Mentionner vos Nom Prénom / N° Portable / Courriel / Adresse postale.

### **Curriculums des formateurs**

▸ Corine BERNTRUP : professeure de yoga Iyengar depuis 2003, Kinésithérapeute praticienne chaînes musculaires et articulaires GDS, praticienne de Thai Yoga Massage et de l'Ostéothai, formée à l'Acroyoga.

▸ Cédric CARRE : Cadre de santé kinésithérapeute, praticien formateur chaînes musculaires et articulaires GDS, formé en Microkinésithérapie et à la Médecine Traditionnelle Chinoise, enseignant d'anatomie à l'institut de Formation en Masso-Kinésithérapie pour Déficiants Visuels de Lyon depuis 2002.

### **Nota**

Dans le cadre des compétences visées, nous vous encourageons à suivre tous les stages soutenus par des logiques pédagogiques et structurantes.