

Avant fin de semaine # 1

Philosophie

Introduction à Samyama	AV 1-3 à 1-6
------------------------	--------------

Général

Horaire	CT 4
Comment profiter au maximum de la formation	CT 3 à 5
Pratiques d'enseignement	CT 6 à 9
Évaluation	CT 10
Examen final	CT 11

Techniques

Révision	Le yoga de Kripalu	AE 3 à 5
	Principes de base	AB 7, 8
	Centrer le poids sur les pieds	AB 9
	Ancrer les mains au sol	AB 10
	Les sept principes de mouvement	AB 13
	Les six mouvements de la colonne	AB 15
	Protéger la colonne	AB 16, 17
	Centrer le bassin	AB 18
	Protéger et stabiliser l'articulation sacro-iliaque	AB 19
	Stabiliser les omoplates	AB 20
Trouver l'ergonomie des postures		AE 1-3 à 1-6

Postures

Montagne – Tadasana	AB 163 à 166
Salut au Soleil – Surya Namaskar	AB 201, 202
Arc arrière debout –Anuvrttasana	AB 43 à 46
Pince debout – Uttanasana	AB 181 à 184
Demi-chien – Ardha Svanasana	AB 107 à 110
Fente haute – Ashva Sanchalanasana	AB 133 à 136
Chien tête en haut - Urdhva Mukha Svanasana	AB 91 à 94
Chien tête en bas - Adho Mukha Svanasana	AB 87 à 90

Anatomie

	Modèle biomécanique du mouvement	AC 1-3 à 1-6
	Biomécanique de l'étirement	AC 1-7, 1-8
	Physiologie de l'étirement	AC 1-9
	Arcs réflexes des fuseaux neuromusculaires	AC 1-10
	Plans et sections anatomiques	AAC 1
	Squelette axial et squelette appendiculaire	AAC 21
	Dénomination des mouvements	AAC 23
Révision du 200h.	Classification des articulations	AAC 22
	Introduction au muscle squelettique	AAC 44
	Muscles au travail, Flexion du coude	AAC 45

Après Week-end # 1

Travail

- Décortiquer deux postures vues durant la fds #1 pour les présenter à vos collègues en 5 à 10 minutes durant les deux « ateliers » de la fds #2
- Préparer deux des postures de la fds #2 pour les présenter à vos collègues en 3 à 4 minutes chacune durant les deux cours « Pot-luck » de la fds #2 (une par cours)
- Dans votre pratique personnelle,
 - Explorer les principes de mouvement
 - Prendre conscience de la position des diverses articulations
 - Sentir les muscles agonistes, antagonistes et stabilisateurs
- Inclure dans vos classes de yoga certains des nouveaux concepts vus durant la formation.