

**Formation**  
Yoga et kinesitherapie

**Programme**

1er jour :

9h00 - 12h30

Présentation de la formation : échanges avec les stagiaires, remise d'un support de cours et d'une bibliographie.

Présentation théorique du Yoga et des Yogas. Les points communs, et les différences.

Le yoga est un travail sur le corps, le souffle et le mental.

Formation pratique au tapis.

14h00 ? 17h30

Un premier cours de yoga-type, puis autres cours à orientation thérapeutique, durant toute la journée.

À la fin de J1, questions-réponses, sur le vécu de ce travail et sur ses variantes.

2eme jour :

9h00 ? 12h30

Bilan de l'expérience de la veille, questions-réponses,

Réponse aux questions supplémentaires des stagiaires : sous forme de cours au tableau, et/ au tapis.

14h00-17h30

Formation pratique au tapis.

Synthèse en fin de stage, sur l'intérêt pratique au cabinet, des connaissances développées durant ces 2 jours.

Formation sur 2 jours essentiellement pratique.

**Intervenant(s)**

**DALLIOUX Angelique**

Haute Ecole de kinesitherapie Andre Vesale Liege

Masseur kinesitherapeute, Kinesitherapie / kinesitherapeute

1981 ? 1985

Power yoga - hatha yoga- mind & spirituel-yoga

Gestion du stress, Ouverture du concept gymdudos / Spitant&Zen

Kinesitherapeute , instructeur Nike, gestion du stress

Activites et associations : Coaching physique & bien etre /ambassadrice Lole

founder coaching

Spitant&Zen