

Tradition yoga

Artha rupâ

Anatomie, physiologie et perfectionnement postural

60 heures - En collaboration avec Dre Marie-Pierre Croteau DC

Yoga et anatomie s'unissent lors de cette formation. L'étude anatomique et physiologique contemporaine trouve ainsi écho à la sagesse du yoga. Cette unité confère toute son utilité à la profession d'instructeur de yoga. En ce sens, l'intégration concrète du contenu théorique de cette formation, se réalise «au tapis» lors de ces six jours de rencontres.

Trois modules permettent d'intégrer le contenu de cette étude.

- **Module 1 - Anatomie fonctionnelle et étude posturale:** Basée exclusivement sur le système locomoteur, cette première rencontre, permet à l'étudiant une compréhension architecturale du corps humain sur le plan musculo-squelettique. Ce faisant, cette étude permet l'intégration de différentes techniques de yoga expérimentées lors de cet atelier.
- **Module 2 - Physiologie: De l'extérieur vers l'intérieur.** Les grands systèmes du corps humains sont mis ici en relation avec les aspects plus subtils de la pratique. Les thèmes mis en évidence lors de cette étude permettent une compréhension très fine des liens étroits unissant ces sciences de vie que sont Yoga et Physiologie. Systèmes circulatoire, sanguin et lymphatique. Respiratoire, digestif, endocrinien et nerveux; jumelés au lieu du cœur de Patanjali, aux souffles majeurs et aux pranayama ne sont que quelques-uns des thèmes abordés.
- **Module 3 - Perfectionnement postural.** Artha-rupâ, offre l'opportunité à l'enseignant d'acquérir une meilleure compréhension des grands concepts proposés par le yoga, dont ces notions posturales singulières: akuncha, parivritti, paschimata, danda, parshva, urdhva, conférant au pratiquant des fruits tout aussi exclusifs. Le tout, en relation avec les grandes structures musculaires du corps humain (module 1) et l'influence de ces formes, sur les systèmes physiologiques (module 2).

Isabelle godin



Informations
www.isabelle.godin.ca
(418) 973-0537