



Perrine TRAMONI-PYO

488 route d'Annecy 74290 Menthon Saint-Bernard

CONTACT :

Email: perrinetramoni.kine@gmail.com

Tel: 0642219627

V4 māj le : 08/09/2026

Programme de formation

Formation en yoga thérapeutique pour les professionnels de santé – Lombalgie chronique non spécifique : raisonnement clinique, prise en charge kinésithérapique et adaptation de la pratique du yoga.

Durée :

55 heures (7 journées consécutives)

Tarif :

Nous consulter

Modalités

Les formations ont lieu en présentiel.

Notre organisme de formation publie chaque début d'année un calendrier regroupant l'ensemble des sessions ouvertes sur nos thématiques de formation.

Délais d'accès : Inscription par mail possible jusqu'à 72 heures avant le début de la formation.

Profils des stagiaires :

Masseurs-kinésithérapeutes

Prérequis :

Aucun

Accessibilité :

Vous êtes en situation de handicap et avez besoin d'une prise en charge particulière adaptée à votre situation ?

Contactez notre référente Handicap Perrine Tramoni.

Avec ou sans RQTH (Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé), Perrine TRAMONI vous accompagne dans le cadre de la loi pour l'égalité des chances, et porte une très grande attention aux situations spécifiques.

Dans le cas de besoins très particuliers, nous vous orientons vers des structures spécialisées.

Avant tout engagement, un premier contact est nécessaire pour étudier votre demande et décider ensemble de ce qui vous est le mieux adapté à votre situation.

Objectifs pédagogiques

A l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de :

- Construire et structurer un cours de yoga à visée thérapeutique pour l'intégrer dans la prise en charge rééducative des patients présentant des pathologies rachidiennes (lombalgie chronique non spécifique - hernie discale lombaire - spondylolisthesis lombaire).
- Comprendre, appliquer et adapter les principes du yoga aux patients atteints de pathologies rachidiennes (lombalgie chronique non spécifique - hernie discale lombaire - spondylolisthesis lombaire)
- Connaître et enseigner les postures fondamentales en respectant les limitations anatomiques et les adaptations nécessaires selon les pathologies rachidiennes..
- Utiliser le travail respiratoire et la méditation comme outils thérapeutiques pour favoriser la relaxation neuromusculaire et la gestion de la douleur.
- Développer des compétences pédagogiques pour guider et accompagner les patients dans une approche personnalisée et progressive du yoga thérapeutique.

Contenu de la formation

- Approche biomécanique et thérapeutique du yoga
 - Anatomie et physiologie du mouvement appliquées aux postures
 - Alignements et adaptations des postures fondamentales selon les pathologies musculo-squelettiques (lombalgie chronique non spécifique - hernie discale lombaire - spondylolisthesis lombaire)
 - Intégration du yoga dans la prévention et la prise en charge des douleurs chroniques
- Techniques de respiration et relaxation
 - Physiologie respiratoire et apprentissage des pranayamas (techniques de respiration) et de leurs bienfaits thérapeutiques
 - Gestion du stress et amélioration des performances via la respiration
 - Relaxation guidée et méditation : impact sur le système nerveux et la récupération
- Mise en application
 - Construction d'un cours de yoga thérapeutique selon un séquençage prédéfini pour répondre aux pathologies rachidiennes (lombalgie chronique non spécifique - hernie discale lombaire - spondylolisthesis lombaire)
 - Adaptation des postures aux patients selon leurs limitations et pathologies
 - Enseignement des techniques de correction et d'assistance aux postures
- Approche pédagogique :
 - Être autonome dans la construction et l'enseignement d'un cours
 - Faire les liens entre l'enseignement du yoga et nos connaissances anatomiques du corps.
 - Construire un cours selon un séquençage prédéfinis
 - Apprendre à enseigner d'un cours (commande vocale, verbalisation, pédagogie)
 - Guider l'adaptation aux postures (assister et corriger)
- Développer son activité professionnelle :
 - Acquérir les connaissances juridiques pour mettre en place des cours de yoga en individuel et/ou collectifs
 - Acquérir les connaissances en marketing pour mettre en place des cours de yoga en individuel et/ou collectifs
- Évaluations
 - Processus d'émargement papier ou numérique
 - Création des attestations et remise des certifications
 - Travaux pratiques (enseignement d'un cours d'une heure en binômes)
 - Évaluation des acquis en fin de formation (orale et/ou écrite)

Déroulé pédagogique

Séquence	Durée de la séquence	Thème	Objectif de la séquence
Jour 1	2 heures 30 min	Pratique : fondations	Enseignement physique d'un cours complet de yoga Apprendre à construire et guider une classe
Jour 1	2 heures	Enseignement : description des postures fondamentales	Anatomie et physiologie du mouvement appliquées aux postures Alignements et adaptations selon les pathologies musculo-squelettiques (lombalgie chronique non spécifique - hernie discale lombaire - spondylolisthesis lombaire) Intégration du yoga dans la prévention et la prise en charge des douleurs chroniques

Jour 1	30 min	Mise en pratique méthode enseignement	Mise en application Construction d'un cours de yoga thérapeutique selon un séquençage prédéfini (lombalgie chronique non spécifique - hernie discale lombaire - spondylolisthesis lombaire) Adaptation des postures aux patients selon leurs limitations et pathologies Enseignement des techniques de correction et d'assistance aux postures
Jour 1	2 heures	Enseignement : description des postures fondamentales	Anatomie et physiologie du mouvement appliquées aux postures Alignements et adaptations selon les pathologies musculo-squelettiques (lombalgie chronique non spécifique - hernie discale lombaire - spondylolisthesis lombaire) Intégration du yoga dans la prévention et la prise en charge des douleurs chroniques
Jour 2	2 heures 30 min	Pratique : autour de la salutation C	Approche biomécanique et thérapeutique du yoga Anatomie et physiologie du mouvement appliquées aux postures Alignements et adaptations des postures fondamentales selon les pathologies musculo-squelettiques (lombalgie chronique non spécifique - hernie discale lombaire - spondylolisthesis lombaire) Intégration du yoga dans la prévention et la prise en charge des douleurs chroniques
Jour 2	2 heures	Pratique : autour de la salutation A	Approche biomécanique et thérapeutique du yoga Anatomie et physiologie du mouvement appliquées aux postures Alignements et adaptations des postures fondamentales selon les pathologies musculo-squelettiques (lombalgie chronique non spécifique - hernie discale lombaire - spondylolisthesis lombaire) Intégration du yoga dans la prévention et la prise en charge des douleurs chroniques
Jour 2	30 min	Mise en pratique méthode enseignement	Mise en application Construction d'un cours de yoga thérapeutique selon un séquençage prédéfini Adaptation des postures aux patients selon leurs limitations et pathologies Enseignement des techniques de correction et d'assistance aux postures
Jour 2	2 heures	Enseignement : description des postures fondamentales	Approche biomécanique et thérapeutique du yoga Anatomie et physiologie du mouvement appliquées aux postures Alignements et adaptations des postures fondamentales selon les pathologies musculo-squelettiques Intégration du yoga dans la prévention et la prise en charge des douleurs chroniques
Jour 3	2 heures 30 min	Pratique : autour de l'extension de colonne	Approche biomécanique et thérapeutique du yoga Anatomie et physiologie du mouvement appliquées aux postures

			Alignements et adaptations des postures fondamentales selon les pathologies musculo-squelettiques Intégration du yoga dans la prévention et la prise en charge des douleurs chroniques
Jour 3	2 heures	Enseignement : Connaître les éléments à prendre en compte pour l'élaboration et l'enseignement d'un cours de yoga (langage, vocabulaire, intonation de la voix)	Approche pédagogique : Être autonome dans la construction et l'enseignement d'un cours Faire les liens entre l'enseignement du yoga et nos connaissances anatomiques du corps. Construire un cours selon un séquençage prédéfinis Apprendre à enseigner d'un cours (commande vocale, verbalisation, pédagogie) Guider l'adaptation aux postures (assister et corriger)
Jour 3	30 min	Mise en pratique méthode enseignement	Mise en application Construction d'un cours de yoga thérapeutique selon un séquençage prédéfini Adaptation des postures aux patients selon leurs limitations et pathologies Enseignement des techniques de correction et d'assistance aux postures
Jour 3	2 heures	Enseignement : Connaître les éléments à prendre en compte pour l'élaboration et l'enseignement d'un cours de yoga (langage, vocabulaire, intonation de la voix) = commande d'action	Savoir construire et enseigner un cours de yoga - Etre autonome dans la construction et l'enseignement d'un cours - Adapter l'enseignement du yoga à différent public
Jour 4	2 heures 30 min	Pratique : autour de l'équilibre sur les bras	Approche biomécanique et thérapeutique du yoga Anatomie et physiologie du mouvement appliquées aux postures Alignements et adaptations des postures fondamentales selon les pathologies musculo-squelettiques Intégration du yoga dans la prévention et la prise en charge des douleurs chroniques
Jour 4	2 heures	Enseignement : Connaître les éléments à prendre en compte pour l'élaboration et l'enseignement d'un cours de yoga (langage, vocabulaire, intonation de la voix) = commande passive	Approche biomécanique et thérapeutique du yoga Anatomie et physiologie du mouvement appliquées aux postures Alignements et adaptations des postures fondamentales selon les pathologies musculo-squelettiques Intégration du yoga dans la prévention et la prise en charge des douleurs chroniques
Jour 4	30 min	Mise en pratique méthode enseignement	Mise en application Construction d'un cours de yoga thérapeutique selon un séquençage prédéfini Adaptation des postures aux patients selon leurs limitations et pathologies Enseignement des techniques de correction et d'assistance aux postures
Jour 4	2 heures	Enseignement : Connaître les éléments à prendre en compte pour l'élaboration et l'enseignement d'un cours de yoga (langage, vocabulaire, intonation de la voix) = séquençage, introduction et clôture d'une classe	Approche biomécanique et thérapeutique du yoga Anatomie et physiologie du mouvement appliquées aux postures Alignements et adaptations des postures fondamentales selon les pathologies musculo-squelettiques Intégration du yoga dans la prévention et la prise en charge des douleurs chroniques
Jour 5	2 heures 30 min	Pratique : autour des ouvertures de hanches	Approche biomécanique et thérapeutique du yoga

			Anatomie et physiologie du mouvement appliquées aux postures Alignements et adaptations des postures fondamentales selon les pathologies musculo-squelettiques Intégration du yoga dans la prévention et la prise en charge des douleurs chroniques
Jour 5	2 heures	Enseignement : Connaître les éléments à prendre en compte pour l'élaboration et l'enseignement d'un cours de yoga (langage, vocabulaire, intonation de la voix) = séquençage, construire une classe dans les règles anatomiques du corps. partie 1	Approche biomécanique et thérapeutique du yoga Anatomie et physiologie du mouvement appliquées aux postures Alignements et adaptations des postures fondamentales selon les pathologies musculo-squelettiques Intégration du yoga dans la prévention et la prise en charge des douleurs chroniques
Jour 5	30 min	Mise en pratique méthode enseignement	Mise en application Construction d'un cours de yoga thérapeutique selon un séquençage prédéfini Adaptation des postures aux patients selon leurs limitations et pathologies Enseignement des techniques de correction et d'assistance aux postures
Jour 5	2 heures	Enseignement Connaître les éléments à prendre en compte pour l'élaboration et l'enseignement d'un cours de yoga (langage, vocabulaire, intonation de la voix) = séquençage, construire une classe dans les règles anatomiques du corps. partie 2	Approche pédagogique : Être autonome dans la construction et l'enseignement d'un cours Faire les liens entre l'enseignement du yoga et nos connaissances anatomiques du corps. Construire un cours selon un séquençage prédéfinis Apprendre à enseigner d'un cours (commande vocale, verbalisation, pédagogie) Guider l'adaptation aux postures (assister et corriger)
Jour 6	2 heures 30 min	Pratique : autour des inversions	Approche biomécanique et thérapeutique du yoga Anatomie et physiologie du mouvement appliquées aux postures Alignements et adaptations des postures fondamentales selon les pathologies musculo-squelettiques Intégration du yoga dans la prévention et la prise en charge des douleurs chroniques
Jour 6	4 heures 30 min	Compréhension des techniques respiratoires : les pranayamas, leur rôle, leur impact physiologique, leur histoire.	Techniques de respiration et relaxation Physiologie respiratoire et apprentissage des pranayamas (techniques de respiration) et de leurs bienfaits thérapeutiques Gestion du stress et amélioration des performances via la respiration Relaxation guidée et méditation : impact sur le système nerveux et la récupération
Jour 6	30 min	évaluation écrite	Évaluation des acquis en fin de formation
Jour 7	2 heures 30 min	Pratique : autour de la fluidité et l'expression corporelle	Approche biomécanique et thérapeutique du yoga Anatomie et physiologie du mouvement appliquées aux postures Alignements et adaptations des postures fondamentales selon les pathologies musculo-squelettiques Intégration du yoga dans la prévention et la prise en charge des douleurs chroniques
Jour 7	2 heures 30 min	Développer son activité professionnelle	Développer son activité professionnelle :

			Acquérir les connaissances juridiques pour mettre en place des cours de yoga en individuel et/ou collectifs Acquérir les connaissances en marketing pour mettre en place des cours de yoga en individuel et/ou collectifs
Jour 7	2 heures	examen oral : enseigner un cours de yoga d'une heure par petit groupe	Travaux pratiques (enseignement d'un cours d'une heure en binômes) Évaluation des acquis en fin de formation (orale et écrite)
Jour 8	8 heures	examen oral : enseigner un cours de yoga d'une heure par petit groupe	Travaux pratiques (enseignement d'un cours d'une heure en binômes) Évaluation des acquis en fin de formation (orale et écrite)
Libre	2 heures	Dédiées aux travaux personnels	Espace d'autonomisation de l'apprenant

Organisation de la formation

Equipe pédagogique :

La formation est menée directement par Margaux Guillaume. Elle est également kinésithérapeute et formatrice professionnelle spécialisée dans l'enseignement du yoga.

Moyens pédagogiques et techniques :

- Pratique physique
- Ateliers
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quizz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.
- Matériels : blocs de yoga / sangle de yoga / vidéoprojecteur

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation :

- Émargements
- Mises en situation / travaux pratiques tout au long de la formation
- Examen final (écrit et/ ou pratique).
- Formulaire d'évaluation de la satisfaction de la formation.

Horaires de formation :

(susceptible d'être modifié selon le site d'accueil)

- 8h30 / 11h00 : pratique physique
- 11h00 / 11h30 : pause
- 11h30 / 13h30 : enseignement théorique
- 13h30 / 14h30 : pause
- 14h30 / 17h30 : enseignement théorique

2,5 heures de travaux personnels sont demandés en supplément.