

# Le yoga au service du médico-social

## Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres

*Le quotidien des personnes polyhandicapées demande aux accompagnants des compétences multiples comme la disponibilité, le discernement, la créativité, l'adaptabilité... et donc un équilibre physique et psychique. Les situations vécues sont parfois éprouvantes et peuvent engendrer du stress. Si les tensions s'accumulent, le corps souffre et la relation en pâtit. Le yoga, véritable philosophie de vie, propose des outils pour se libérer des tensions en se recentrant sur soi. Cette formation permettra de trouver et développer sa propre respiration, revisiter les appuis et le placement juste du corps dans les gestes du quotidien, ajuster sa posture avec la respiration, et retrouver le sourire dans la relation à l'autre.*

### Objectifs

- Intégrer le yoga dans sa pratique professionnelle par la prise de conscience de sa posture et la compréhension des liens entre posture et respiration.
- Utiliser la respiration pour apaiser les tensions.
- Adapter son positionnement professionnel au regard de cette approche.

### Contenu

- Repérer les situations problèmes.
- Expérimenter plusieurs types de séances de pratique de yoga.
- Comprendre l'auto-grandissement.
- Prendre conscience de sa posture et la corriger pour favoriser et optimiser la respiration.
- Prendre conscience de sa respiration : localisation, amplitude, rythme et mouvements du corps.
- Expérimenter les respirations abdominale, thoracique, supérieure ; apprendre la respiration complète.
- Utiliser l'outil yoga pour retrouver un peu de calme intérieur.
- Conjuguer yoga et calme intérieur, et faire des propositions d'amélioration de l'accompagnement des personnes dépendantes.

### Méthode

- Identification des besoins de formation.
- Positionnement en début et en fin de formation pour mesurer la progression du stagiaire.
- Apports théoriques visant le perfectionnement des connaissances et le développement de compétences nouvelles ; alternance d'apports théoriques et d'expériences vécues.
- Échanges et réflexions, mise en situation, analyse de situations apportées par les stagiaires.
- Apports bibliographiques.

### Formation individuelle en inter-établissements

**PARIS** • 2 et 3 décembre 2024 (14 heures)  
• 560 €

**PARIS** • 1<sup>er</sup> et 2 décembre 2025 (14 heures)  
• 600 €

### Infos Pratiques

**12 PARTICIPANTS MAXIMUM**

**PUBLIC**

Ce stage s'adresse à tous les professionnels de l'équipe pluridisciplinaire intervenant auprès de personnes polyhandicapées.

**Par sa présence requise au terme de l'action, un cadre participant au bilan, voire à la formation, permet de porter une dynamique institutionnelle nécessaire à la pérennité des projets.**

**PRÉREQUIS** Aucun prérequis n'est nécessaire.

**MATÉRIEL/ÉQUIPEMENT**

Prévoir des vêtements confortables pour la pratique.

**INTRA-ÉTABLISSEMENT**

**Durée** : 2 jours (14 heures).

**Coût** : 1 310 €/jour

*S'ajoutent les frais de déplacement et d'hébergement des formatrices.*

**INTERVENANTES**

• **Sabine PELLETIER**, psychomotricienne et professeure de yoga.

• **Anna RASSAY**, éducatrice de jeunes enfants et professeure de yoga.

**ÉVALUATION**

Évaluation des acquis tout au long de la formation sur la base des productions personnelles. À l'issue de la formation, l'intervenante évalue l'atteinte des objectifs avec un questionnaire (cf. mise en œuvre du dispositif d'évaluation p.146).