

Le yoga au service de la personne polyhandicapée

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 aux professionnels de trouver et développer leur propre respiration, revisiter leurs appuis et le placement juste de leur corps dans les gestes du quotidien, d'ajuster leur posture, et de retrouver le sourire dans la relation à l'autre. Ils prendront conscience de la globalité que représente le yoga et de ses bienfaits, afin de ressentir leurs propres sensations avant de pouvoir les transmettre aux personnes polyhandicapées et partager avec elles des moments de yoga adaptés à leurs spécificités et leurs besoins.

INTRA-ÉTABLISSEMENT

Durée : 2 jours (14 heures).

Coût : 1 310 €/jour

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

Infos Pratiques

12 PARTICIPANTS MAXIMUM

PUBLIC

Ce stage s'adresse à tous les professionnels 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.

INTERVENANTES

- Anna RASSAY, éducatrice de jeunes enfants et professeure de yoga.
- Sabine PELLETIER, psychomotricienne 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'intervenant évalue l'atteinte des objectifs avec un questionnaire (cf. mise en œuvre du dispositif d'évaluation p.128-129).

Objectifs

- Intégrer le yoga dans sa pratique professionnelle.
- Identifier et utiliser les outils du yoga dans l'accompagnement des personnes polyhandicapées.

Contenu

- Les personnes polyhandicapées : leurs besoins (contenance, sécurité, sentiment d'unité quand le corps est morcelé).
- Les métiers du médico-social et les enjeux professionnels (tensions, standardisation, fatigue, charge mentale...).
- Le yoga : étymologie, origines, la pluralité du yoga, les valeurs, la boîte à outils.
- Les outils du yoga.
- Techniques de relaxation.
- Prise de conscience et techniques de respiration (respirations abdominale, thoracique, la respiration complète, mouvements du corps, rythme de la respiration...).
- Les postures.
- Les bénéfices potentiels du yoga en termes de relaxation, de gestion du stress et de stimulation des fonctions cognitives et sensorielles.
- Le yoga pour un public polyhandicapé : quelles propositions pour leur offrir détente, mise au repos, conscience corporelle, bien-être ?

Méthode

- Identification des besoins de formation.
- Positionnement en début et fin de formation pour mesurer la progression du stagiaire.
- Alternance d'apports théoriques et de pratique, perfectionnement des connaissances et des compétences.
- Échanges et réflexions, analyse de situations amenées par les stagiaires.
- Mise en situation : ateliers de groupes pour expérimenter : yoga sur chaise, yoga au sol, respirations, manipulation de matériel, mises en situation, expérimentations des différents touchers contenant, techniques de relaxation diverses...
- Apports bibliographiques.