

STAPS Univ CI Bernard L2 UE Yoga et entrainement sportif du 31 août au 4 SEPT 2020

Enseignant F Querini

tél 06 82 63 16 28

Réf S Meyer

	Matin	Après - midi	Nombre d'heures
Lundi 2 sept	9 h / 12 h	13 h 30 / 17 h 30	7
Théorie	Gestion du stress		
Pratique	Présentations de différentes formes de yoga		
Atelier introspectif connaissance de soi	stress, mental, perceptions & croyances, émotions		
Mardi 3 sept	9 h / 12 h	13 h 30 / 17 h 30	7
Théorie	Gestions des émotions / et prise de décisions		
Pratique	Présentations de différentes formes de Yoga Transfert dans les échauffements et dans le ressourcement post effort		
Connaissance de soi	Présentation des Accords Toltèques /Résonnance avec la philosophie du yoga		
Mercredi 4 sept	9 h / 12 h	13 h 30 / 17 h 30	7
Transfert des principes du yoga dans une APS Locomotion et Respiration	Marche nordique & yoga parc de la tête d'or	La relaxation (le yin yoga)	
		Fondements du yoga & psychologie positive	
Jeudi 5 sept	9 h / 12 h	13 h 30 / 17 h 30	7
Transfert des principes du yoga dans une APS	Marche nordique & yoga parc de la tête d'or		
Pratique et théorie		Circulation de l'énergie par les auto massages (énergétique chinoise)	
Pratique et théorie		Respiration et VFC	
		Influence de la respiration sur le système nerveux autonome	
Vendredi 6 sept	9 h / 13 h		4
Pratiques et échanges sur l'intégration du yoga dans l'enseignement du sport.	9 h/ 10 h 45 Pratique synthèse théorique & Echanges questions réponses		
Contrôle de connaissance CFF 1	11 h 13 h 50% connaissances et 50 % sur l'expérience les ressentis post stage		
ADAPTATION DU PLANNING MARCHÉ NORDIQUE EN FONCTION DE LA METEO		durée de l'UE	32