

Yoga Périnée Souffle Voix

Projet pédagogique

La pratique du yoga, le souffle et la voix nous amènent à prendre conscience du périnée dans son lien au corps physique, psychique et émotionnel.

Le périnée est un ensemble de muscles essentiels et pourtant il reste une zone « sombre » du corps dans notre culture occidentale, alors qu'il est un des 3 diaphragmes fondamentaux, à la fois indépendant et relié aux deux autres. Zone essentielle d'équilibre et de transmission de l'énergie vitale et de la reproduction, ce périnée, qu'il soit féminin ou masculin, est tout à la fois ignoré et maltraité dans notre mode de vie moderne.

Cette formation spécifique vous propose de découvrir comment détendre, mobiliser de manière juste, muscler, protéger le périnée et préserver l'énergie vitale.

Objectifs de la formation :

- Connaître le rôle énergétique du périnée dans la tradition yogique
- Appréhender la relation entre périnée, respiration et autres muscles du corps
- Pratiquer les postures de yoga en conscience de leurs effets sur la zone périnéale
- Découvrir les liens périnée-voix

Compétences attendues en fin de formation :

- Comprendre la place du périnée dans l'équilibre psychocorporel et énergétique
Evaluation : QCM
- Proposer une série d'exercices qui intègre les liens périnée-mouvement-respiration-voix
Evaluation : écriture d'une proposition par groupe de 3 de 5 exercices
- Accompagner les femmes pour une prise de conscience globale du périnée dans leur quotidien
Evaluation : tableau à remplir/10 actions quotidiennes

Programme

Journée 1

Matin

- Principes de circulation de vie selon la tradition yogique et centres énergétiques dans le corps
- Atelier pratique



ASPАЗIE - 21 rue Saint Germer 60000 Beauvais

www.aspazie.fr

association.aspazie@gmail.com

06 80 21 74 34

- Assouplissements et étirements
- Postures debout et équilibres
- Approche des « Bandhas »

Après-midi

- Travail vocal et périnée

Journée 2

Matin

- Travail vocal et périnée

Après-midi

- Atelier pratique :
 - Séance renforcement périnéal
 - Hatha-Yoga « Chakra racine »
- Yoga Nidra
- Synthèse de la formation et bilan des compétences acquises

Intervenantes : Cf. fiches profil sur site

Lydie BOCQUEL, professeur de yoga,

Béatrice BABY, sage-femme

Julia BABY, musicienne et chanteuse

Formation de 2 jours soit 14 heures

Prix : 594 € déjeuners compris

Prérequis : Avoir une pratique du yoga et une connaissance anatomique du périnée
2023-Version 1