

YOG'ADOS



COURS FACULTATIF	Voir informations sur site https://www.co-gruyere.ch/ 
NOMBRE DE SESSIONS	2 sessions par année : <ul style="list-style-type: none">- Semestre 1 (10 cours)- Semestre 2 (10 cours)
OBJECTIFS GÉNÉRAUX	<ul style="list-style-type: none">- Améliorer la concentration.- Améliorer la posture du dos lors de la croissance.- Calmer l'agitation.- Gérer les émotions (ex. : stress lors d'évaluations).- Améliorer la qualité du sommeil.
RESPONSABLE	Barbara Huwiler Barbara.huwiler@edufr.ch
ACCRÉDITATIONS	 

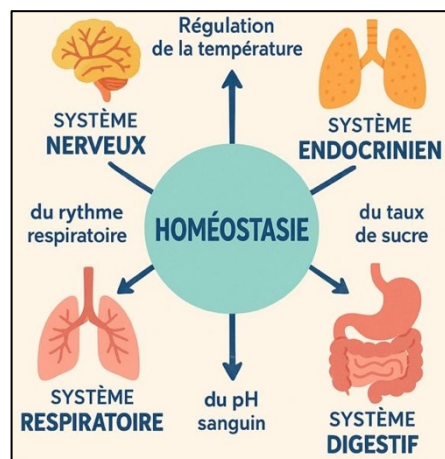
SOMMAIRE

	PRATIQUES & BIENFAITS	Pages
Introduction	<ul style="list-style-type: none"> • Pourquoi faire du yoga ? 	5
Cours n°1	<ul style="list-style-type: none"> • Respiration nasale alternée. • Bienfaits. 	6 7
Cours n°2	<ul style="list-style-type: none"> • Flexions avant / Extensions. • Respiration alternée. • Bienfaits. 	8 9
Cours n°3	<ul style="list-style-type: none"> • Stimulation nerf vague. • Cohérence cardiaque. • Bienfaits. 	10 11
Cours n°4	<ul style="list-style-type: none"> • Torsions. • Respiration ventrale. • Bienfaits. 	12 13
Cours n°5	<ul style="list-style-type: none"> • Inversions. • Respiration en carré. • Bienfaits. 	14 15
Cours n°6	<ul style="list-style-type: none"> • Étirements du psoas. • Respiration de l'infini. • Psoas, muscle du stress. 	16 17
Cours n°7	<ul style="list-style-type: none"> • Concentration. • Respiration « main ». • Bienfaits. 	18 19
Cours n°8	<ul style="list-style-type: none"> • Équilibre. • Respiration en étoile. • Bienfaits. 	20 21
Cours n°9	<ul style="list-style-type: none"> • Enchaînements avec respiration synchronisée. • Bienfaits. 	22 23
Cours n°10	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxation profonde. • Bienfaits. 	24 25
Mes notes	<ul style="list-style-type: none"> • Ce que je souhaite retenir. • Suite. 	26 27

POURQUOI FAIRE DU YOGA ?

🧘 Des systèmes interconnectés qui favorisent l'HOMÉOSTASIE :

L'homéostasie, c'est un peu comme le **gardien de l'équilibre intérieur**. C'est le processus par lequel un organisme maintient ses constantes physiologiques et psychologiques stables malgré les perturbations de notre l'environnement.



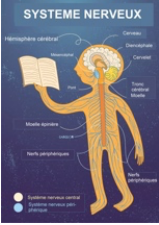




🧘 Comment le yoga agit sur l'homéostasie ?

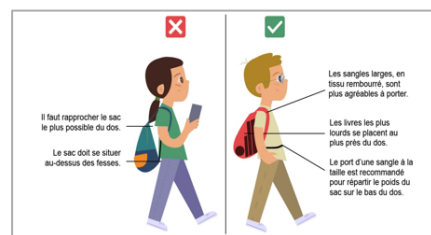
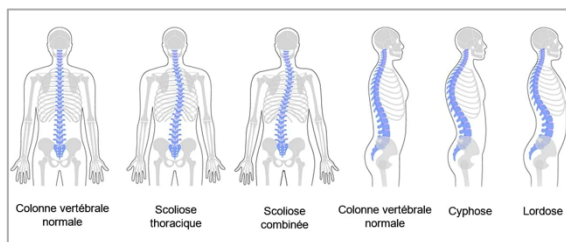
- **Régulation du système nerveux autonome** Le yoga stimule le système parasympathique (repos, digestion, régénération) et apaise le système sympathique (stress, action). Cela aide le corps à osciller naturellement entre activité et repos.
- **Réduction du stress chronique** Le stress perturbe l'homéostasie en déséquilibrant les hormones, la pression artérielle, le sommeil... Les pratiques de respiration, la méditation et les postures douces rétablissent la paix intérieure.
- **Soutien hormonal** Certaines postures favorisent la circulation sanguine vers les glandes endocrines (thyroïde, ovaires, hypophyse), facilitant l'équilibre hormonal et l'élimination des excès.
- **Approche holistique** Le yoga ne se limite pas au corps physique : il agit aussi sur le plan émotionnel et mental (règle des trois H : **H**ands, **H**eart, **H**ead). Cette approche globale nous renforce.

En somme, le yoga est un art de *l'équilibre intérieur*. Il ne "force" pas le corps à aller mieux, mais lui offre les conditions idéales pour qu'il retrouve son propre rythme naturel.

COURS N°1 Respiration nasale alternée + bienfaits

 PRATIQUE			
5'	Centrage	<ul style="list-style-type: none"> - Accueil + explications. - Assis, dos droit, se centrer : écouter sons, écouter respiration. - Relâcher tous les muscles. - Se poser la question : « Comment je me sens maintenant ? » (poster/cartes émotions ou qualités). 	
10'	Postures	<ul style="list-style-type: none"> - Système nerveux central et périphérique. - Importance de la posture du dos* à la croissance. - Pratique : étirements du dos (chat/vache, table, tyriaka tadasana...). 	
5'	Respiration	<ul style="list-style-type: none"> - Explication des avantages de la respiration nasale simple G/D. - Pratique de la respiration alternée. 	
10'	Relaxation	<ul style="list-style-type: none"> - Relaxation avec scan corporel, respiration, visualisation (+ musique). 	

*



BIENFAITS RESPIRATION NASALE

Bienfaits physiologiques

- **Filtration naturelle de l'air** : Les poils et la muqueuse nasale capturent poussières, pollens et agents pathogènes, réduisant les risques d'infections respiratoires.
- **Humidification et réchauffement** : L'air inspiré par le nez est humidifié et réchauffé avant d'atteindre les poumons, ce qui protège les voies respiratoires contre les irritations.
- **Production d'oxyde nitrique** : Ce gaz, produit dans les sinus, améliore la circulation sanguine, optimise l'oxygénation du corps et possède des propriétés antimicrobiennes.







Bienfaits sur le bien-être

- **Réduction du stress et de l'anxiété** : Respirer lentement par le nez active le système parasympathique, favorisant la relaxation et la détente.
- **Amélioration du sommeil** : Une respiration nasale pendant la nuit permet une meilleure oxygénation du cerveau, contribuant à un sommeil plus réparateur.
- **Stimulation de la digestion** : Par le nerf vague, la respiration nasale peut améliorer la production d'enzymes digestives et faciliter la digestion.

Bienfaits pour la performance

- **Meilleure endurance physique** : En optimisant l'oxygénation et en réduisant la fréquence respiratoire, elle améliore les performances sportives.
- **Prévention des troubles respiratoires** : Elle aide à prévenir l'asthme, les allergies et les infections des voies respiratoires.

COURS N°2
Flexions avant / extensions + bienfaits

 PRATIQUE			
5'	Centrage	<ul style="list-style-type: none"> - Accueil + explications. - Assis, dos droit, se centrer : écouter sons, écouter respiration. - Relâcher tous les muscles. - Se poser la question : « Comment je me sens maintenant ? » (poster/cartes émotions ou qualités). 	
10'	Postures	<ul style="list-style-type: none"> - Pratique des flexions avant : assis au sol, assis sur sa chaise en classe, debout. Exemple : balasana (sur chaise, en tailleur, assis sur genoux). - Pratique des extensions. Exemples : cobra, chameau, pont... 	 
5'	Respiration	<ul style="list-style-type: none"> - Explication des avantages de la respiration nasale. - Pratique de la respiration alternée. Exemple : nadi shodhana. 	
10'	Relaxation	<ul style="list-style-type: none"> - Relaxation avec scan corporel, respiration, visualisation (+ musique). 	

BIENFAITS FLEXIONS AVANT

Bienfaits physiques

- **Soulagement du dos** : En relâchant la colonne vertébrale, elles peuvent apaiser les tensions lombaires et améliorer la posture.
- **Stimulation des organes internes** : La compression douce de l'abdomen favorise la digestion et le fonctionnement des reins.
- **Amélioration de la flexibilité** : Pratiquées régulièrement, elles augmentent surtout la flexibilité de la chaîne postérieure, c'est-à-dire l'arrière du corps, des pieds jusqu'au dos.

Bienfaits mentaux et émotionnels

- **Apaisement du système nerveux** : Ces postures favorisent l'activation du système parasympathique, induisant calme et détente.
- **Réduction du stress et de l'anxiété** : En invitant à l'introspection, elles aident à relâcher les tensions mentales.
- **Favorisent la concentration** : Le repli vers soi améliore la conscience corporelle et la présence à l'instant.

BIENFAITS EXTENSIONS




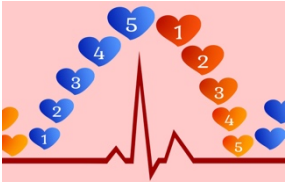

Bienfaits physiques

- **Ouverture de la cage thoracique** : Ces postures améliorent la capacité respiratoire et favorisent une respiration plus profonde.
- **Renforcement musculaire** : Tonifient les muscles du dos, des fessiers et des jambes.
- **Amélioration de la posture** : Corrigent les tendances à l'enroulement des épaules et à la posture voûtée.
- **Souplesse de la colonne vertébrale** : Favorisent une meilleure mobilité vertébrale et préviennent les raideurs.
- **Stimulation du système digestif** : Certaines postures activent les organes abdominaux et favorisent la digestion.

Bienfaits mentaux et émotionnels

- **Boost de confiance** : Elles ont un effet énergisant et peuvent aider à surmonter la peur ou la timidité.
- **Libération émotionnelle** : En travaillant sur des zones où les tensions sont souvent stockées (comme le plexus solaire), elles peuvent faciliter le lâcher-prise.

COURS N°3
Stimulation du nerf vague + bienfaits

 PRATIQUE			
5'	Centrage	<ul style="list-style-type: none"> - Accueil + explications. - Assis, dos droit, se centrer : écouter sons, écouter respiration. - Relâcher tous les muscles. - Se poser la question : « Comment je me sens maintenant ? » (poster/cartes émotions ou qualités). 	
10'	Postures	<ul style="list-style-type: none"> - Stimulation nerf vague. - Exemples : massage cou et oreilles (zones internes), mouvements de la tête, croiser mains derrière la tête et bloquer le regard G/D. 	
5'	Respiration	<ul style="list-style-type: none"> - Cohérence cardiaque : respirations 3-6-5. 	
10'	Relaxation	<ul style="list-style-type: none"> - Relaxation avec scan corporel, respiration, visualisation (+ musique). 	

BIENFAITS NERF VAGUE

Stimulation du nerf vague

1. Réduction du stress et de l'anxiété

- Active le système parasympathique, favorisant la relaxation.
- Diminue la production de cortisol (hormone du stress).
- Améliore la résilience émotionnelle et la régulation des émotions.

2. Amélioration du sommeil

- Favorise un sommeil plus profond et réparateur.
- Régule les cycles veille-sommeil.

3. Soutien à la santé cardiovasculaire

- Régule la fréquence cardiaque et la tension artérielle.
- Augmente la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC), un indicateur de bonne santé cardiaque.

4. Effet anti-inflammatoire

- Utile dans les maladies inflammatoires chroniques (intestin, endométriose, etc.).

5. Amélioration de la digestion

- Stimule la motilité intestinale et la sécrétion d'enzymes digestives.
- Favorise la sensation de satiété et l'absorption des nutriments.




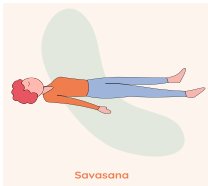
6. Soutien à la santé mentale

- Influence positive sur les neurotransmetteurs comme la sérotonine et la dopamine.

7. Renforcement du système immunitaire

- Régule l'inflammation et favorise une réponse immunitaire équilibrée.

COURS N°4
Torsions + bienfaits

🕒 PRATIQUE			
5'	Centrage	<ul style="list-style-type: none"> - Accueil + explications. - Assis, dos droit, se centrer : écouter sons, écouter respiration. - Relâcher tous les muscles. - Se poser la question : « Comment je me sens maintenant ? » (poster/cartes émotions ou qualités). 	
10'	Postures	<ul style="list-style-type: none"> - Pratique des torsions avec variations. Exemples : ardha matsyendrasana, jathara parivartanasana... 	 <p style="text-align: center; font-size: small;">Essuie-glaces</p>
5'	Respiration	<ul style="list-style-type: none"> - Pratique du soupir physiologique. 	 <p style="text-align: center; font-size: x-small;">Le soupir physiologique : réinitialisez votre calme en 10 secondes !</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">1 Inhalation profonde par le nez 2 Exhale avec petite inspiration régulière 3 Exhale complètement par la bouche</p>
10'	Relaxation	<ul style="list-style-type: none"> - Relaxation avec scan corporel, respiration, visualisation (+ musique). 	 <p style="text-align: center; font-size: x-small;">Savasana</p>

BIENFAITS TORSIONS

Bienfaits physiques

- **Assouplissement de la colonne vertébrale** : Les torsions mobilisent les vertèbres, lubrifient les disques intervertébraux et améliorent la mobilité du dos.
- **Étirement musculaire** : Elles étirent les muscles du dos, des épaules et des hanches, favorisant une meilleure posture et réduisant les tensions.
- **Stimulation de la digestion** : En comprimant puis relâchant les organes abdominaux, elles agissent comme un massage interne qui stimule le transit et élimine les toxines.
- **Amélioration de la respiration** : Les torsions libèrent le diaphragme et étirent les muscles intercostaux, facilitant une respiration plus profonde.


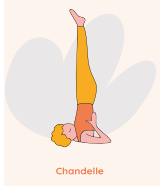
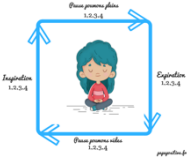

Bienfaits énergétiques

- **Activation de l'énergie** : Elles relancent la circulation de l'énergie vitale dans le corps, particulièrement autour des organes internes.
- **Détoxification** : En favorisant la circulation sanguine et lymphatique, elles participent à un nettoyage naturel du corps.

Bienfaits mentaux et émotionnels

- **Libération des tensions** : Elles aident à relâcher le stress accumulé dans le dos et les épaules, zones souvent liées aux émotions refoulées.
- **Clarté mentale** : En équilibrant le système nerveux, elles favorisent la concentration et apaisent l'esprit.

COURS N°5 Inversions + bienfaits

🕒 PRATIQUE			
5'	Centrage	<ul style="list-style-type: none"> - Accueil + explications. - Assis, dos droit, se centrer : écouter sons, écouter respiration. - Relâcher tous les muscles. - Se poser la question : « Comment je me sens maintenant ? » (poster/cartes émotions ou qualités). 	
10'	Postures	<ul style="list-style-type: none"> - Pratique des inversions avec variations (sol, chaise, mur, feetup). 	 <p style="text-align: center; color: red; font-size: small;">Chandelle</p>
5'	Respiration	<ul style="list-style-type: none"> - Pratique de la respiration en carré : 4-4-4-4. 	
10'	Relaxation	<ul style="list-style-type: none"> - Relaxation avec scan corporel, respiration, visualisation (+ musique). 	 <p style="text-align: center; color: red; font-size: small;">Savasana</p>

BIENFAITS INVERSIONS

Bienfaits mentaux et émotionnels

- **Réduction de l'anxiété et du stress** : Les inversions apaisent le système nerveux et favorisent la relaxation.
- **Amélioration de la concentration** : Le changement de perspective physique stimule la clarté mentale et la présence.

Santé physique

- **Renforcement du système immunitaire** : En améliorant la circulation lymphatique, les inversions aident à éliminer les toxines et à renforcer les défenses naturelles.
- **Stimulation de la circulation sanguine** : Le sang afflue vers le cerveau, ce qui peut soulager les maux de tête et apporter un regain d'énergie.
- **Massage de la glande thyroïde** : Certaines postures comme la chandelle stimulent cette glande essentielle au métabolisme.




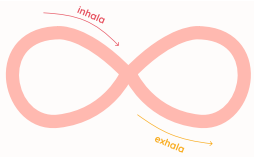

Tonus et posture

- **Renforcement musculaire** : Les inversions sollicitent les muscles profonds du tronc, des épaules et du dos.
- **Amélioration de l'équilibre et de la proprioception** : Elles développent la conscience corporelle et la stabilité.

Détente et récupération

- **Effet drainant** : Elles favorisent le retour veineux et soulagent les jambes lourdes.
- **Relaxation profonde** : Elles favorisent le calme intérieur en obligeant à se concentrer sur la respiration et les sensations.

COURS N°6
Étirements du psoas + explications

 PRATIQUE			
5'	Centrage	<ul style="list-style-type: none"> - Accueil + explications. - Assis, dos droit, se centrer : écouter sons, écouter respiration. - Relâcher tous les muscles. - Se poser la question : « Comment je me sens maintenant ? » (poster/cartes émotions ou qualités). 	
10'	Postures	<ul style="list-style-type: none"> - Pratique des étirements du psoas. Exemples : guerrier 1-2-3, eka pada rajakapotasana. 	 <small>Guerrier</small>
5'	Respiration	<ul style="list-style-type: none"> - Pratique de la respiration de l'infini. 	
10'	Relaxation	<ul style="list-style-type: none"> - Relaxation avec scan corporel, respiration, visualisation (+ musique). 	 <small>Savasana</small>

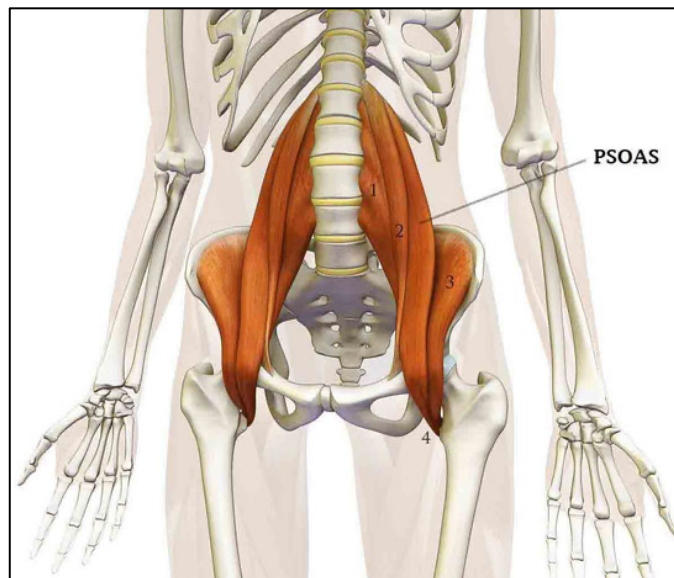
BIENFAITS ETIREMENTS PSOAS

😬 Le psoas, le muscle du stress : pourquoi ?



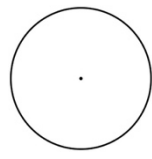


C'est le seul muscle qui relie les jambes à la colonne vertébrale. Il permet de fléchir la hanche et de lever la cuisse vers le ventre. Ce muscle intervient dans les mouvements du quotidien, comme la marche ou la course.

Lorsque nous sommes stressés, nous le contractons inconsciemment (instinct de survie). Des douleurs lombaires (bas du dos) apparaissent.

Les étirements permettent de détendre le muscle.



COURS N°7
Exercices de concentration + bienfaits


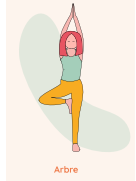
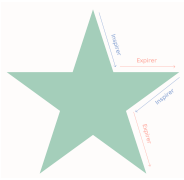

 PRATIQUE			
5'	Centrage	<ul style="list-style-type: none"> - Accueil + explications. - Assis, dos droit, se centrer : écouter sons, écouter respiration. - Relâcher tous les muscles. - Se poser la question : « Comment je me sens maintenant ? » (poster/cartes émotions ou qualités). 	
10'	Postures	<ul style="list-style-type: none"> - Pratique d'exercice de concentration. Exemple : tratak. 	
5'	Respiration	<ul style="list-style-type: none"> - Pratique de la respiration « main ». 	
10'	Relaxation	<ul style="list-style-type: none"> - Relaxation avec scan corporel, respiration, visualisation (+ musique). 	 <small>Savasana</small>

BIENFAITS EXERCICES CONCENTRATION

★ Bienfaits principaux du Tratak

- **Amélioration de la concentration** : En fixant un point sans distraction, le mental devient plus stable et moins sujet aux pensées parasites.
- **Renforcement de la mémoire et de la volonté** : La discipline visuelle stimule les fonctions cognitives et développe la force mentale.
- **Réduction du stress et de l'anxiété** : Tratak apaise le système nerveux, favorise la relaxation profonde et aide à lutter contre l'insomnie.
- **Purification des yeux** : Le fait de garder les yeux ouverts sans cligner peut provoquer des larmes, ce qui nettoie et purifie les yeux.

COURS N°8 Équilibre + bienfaits

🕒 PRATIQUE			
5'	Centrage	<ul style="list-style-type: none"> - Accueil + explications. - Assis, dos droit, se centrer : écouter sons, écouter respiration. - Relâcher tous les muscles. - Se poser la question : « Comment je me sens maintenant ? » (poster/cartes émotions ou qualités). 	
10'	Postures	<ul style="list-style-type: none"> - Pratique des postures d'équilibre. Exemple : arbre. 	 <p style="text-align: center; font-size: small;">Arbre</p>
5'	Respiration	<ul style="list-style-type: none"> - Pratique de la respiration en étoile. 	
10'	Relaxation	<ul style="list-style-type: none"> - Relaxation avec scan corporel, respiration, visualisation (+ musique). 	 <p style="text-align: center; font-size: small;">Savasana</p>

BIENFAITS EQUILIBRE






Bienfaits physiques

- **Renforcement musculaire** : Ces postures sollicitent les muscles profonds du tronc, des jambes et des bras, améliorant la stabilité globale du corps.
- **Amélioration de la coordination** : Maintenir l'équilibre demande une synchronisation fine entre les différents groupes musculaires.
- **Prévention des chutes** : Stimulation de l'oreille interne.
- **Alignement corporel** : Elles encouragent une posture droite et un bon placement articulaire.

Bienfaits mentaux et émotionnels

- **Concentration accrue** : L'équilibre exige une attention totale, ce qui renforce la capacité de focalisation.
- **Réduction du stress** : En mobilisant la respiration et la pleine conscience, ces postures favorisent la détente et la gestion émotionnelle.
- **Confiance en soi** : Réussir une posture difficile procure un sentiment de maîtrise et d'accomplissement.

COURS N°9
Enchaînements avec respiration synchronisée + bienfaits

 PRATIQUE			
5'	Centrage	<ul style="list-style-type: none"> - Accueil + explications. - Assis, dos droit, se centrer : écouter sons, écouter respiration. - Relâcher tous les muscles. - Se poser la question : « Comment je me sens maintenant ? » (poster/cartes émotions ou qualités). 	
10'	Postures	<ul style="list-style-type: none"> - Pratique des enchaînements de postures en synchronisant la respiration. Exemple : salutation du soleil. 	
5'	Respiration	<ul style="list-style-type: none"> - Pratique de la respiration synchronisée avec le mouvement. 	
10'	Relaxation	<ul style="list-style-type: none"> - Relaxation avec scan corporel, respiration, visualisation (+ musique). 	

BIENFAITS ENCHAÎNEMENT DE POSTURES AVEC RESPIRATIONS

Bienfaits physiques

- **Renforce tout le corps** : Sollicitent les muscles du tronc, des bras, des jambes et du dos.
- **Améliore la posture et la souplesse** : Les étirements et transitions fluides corrigent l'alignement et assouplissent les articulations.
- **Stimule la circulation sanguine** : Favorisent une meilleure oxygénation des cellules et soutiennent le système cardiovasculaire.
- **Soutient les systèmes digestif, respiratoire et endocrinien** : Les mouvements massent les organes internes et stimulent les glandes.




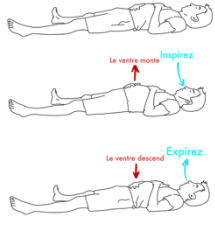
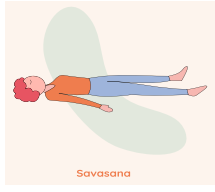
Bienfaits mentaux et émotionnels

- **Réduction du stress et de l'anxiété** : La synchronisation du souffle et du mouvement calme le mental.
- **Amélioration de la concentration** : Chaque posture demande une attention précise, renforçant la présence mentale.

Bienfaits énergétiques

- **Dynamise le corps dès le matin** : Pratiquées tôt le matin, elles revitalisent et préparent à la journée.

COURS N°10
Relaxation profonde + bienfaits

 PRATIQUE			
2'	Centrage	<ul style="list-style-type: none"> - Accueil + explications. - Assis, dos droit, se centrer : écouter sons, écouter respiration. - Relâcher tous les muscles. - Se poser la question : « Comment je me sens maintenant ? » (poster/cartes émotions ou qualités). 	
4'	Postures	<ul style="list-style-type: none"> - Pratique de torsions au sol. 	 <small>Essuie-glaces</small>
4'	Respiration	<ul style="list-style-type: none"> - Pratique de la respiration abdominale au sol. 	<p>LA RESPIRATION ABDOMINALE</p> 
20'	Relaxation	<ul style="list-style-type: none"> - Relaxation profonde avec scan corporel, respiration, visualisation (+ musique). 	 <small>Savasana</small>

BIENFAITS RELAXATION

Bienfaits physiques

- **Détente musculaire** : Elle relâche les tensions accumulées, notamment dans le dos, les épaules et la nuque.
- **Réduction de la pression artérielle** : En activant le système parasympathique, elle favorise le repos et la récupération.
- **Amélioration du sommeil** : Elle apaise le système nerveux, facilitant l'endormissement et la qualité du sommeil grâce à la production de mélatonine.
- **Renforcement du système immunitaire** : En diminuant le stress chronique, elle aide le corps à mieux se défendre contre les infections.

Bienfaits mentaux et émotionnels

- **Réduction du stress et de l'anxiété** : Elle diminue les niveaux de cortisol, l'hormone du stress.
- **Clarté mentale** : Elle libère l'esprit des pensées envahissantes et favorise la concentration.
- **Gestion des émotions** : Elle aide à prendre du recul, à mieux comprendre ses ressentis et à réagir avec plus de calme.

Bienfaits fonctionnels

- **Amélioration de la qualité de vie** : Elle restaure un équilibre entre les exigences du quotidien et le besoin de repos.
- **Développement de l'intelligence émotionnelle** : En favorisant la conscience de soi, elle permet de mieux interagir avec les autres.
- **Ouverture à la méditation et à la pleine conscience** : Elle prépare le terrain pour des pratiques plus profondes de recentrage.

A large rectangular area with a wavy orange border, containing ten horizontal lines for writing.



gestion
coeur
émotions
énergie conscience
tête
sommeil
postures
dos yoga ados
corps relaxation stress
nerfs muscles calme
articulations concentration qualités
poumons
équilibrer respirations
digestion hormones

