



Fiche pédagogique – Web Atelier
« Se reconnecter avec son corps par le yoga »
UTEP CHU de Montpellier
1^{er} avril 2020

Public concerné : Personnes vivant avec une ou plusieurs maladies chroniques en confinement

Compétences visées : adaptation

Objectif général : Dans cette période de confinement et de peur de l'épidémie, se reconnecter avec son corps par le Yoga.

Objectifs opératoires :

- Connaître des techniques de Yoga à pratiquer chez soi, par la concentration, le souffle, la conscience du corps et de son intérieur
- Comprendre l'intérêt du Yoga pour sa santé, par l'exercice physique (force musculaire, assouplissement des articulations) et par la réduction du stress
- Etablir un plan personnalisé de pratique régulière de Yoga et chercher des ressources

Nombre minimum et maximum de participants : entre 5 et 10 personnes

Intervenants : Professeure de Yoga et un professionnel de l'UTEP

Durée web atelier : 2 heures 15

Pause : 3 minutes au bout d'une heure

Lieu : De son propre domicile via un logiciel de visioconférence (TEAMS)

Évaluation : Sollicitation en fin d'atelier des participants afin d'obtenir leurs remarques + Envoi d'un questionnaire de satisfaction

| Introduction : Objectifs Opératoires | Contenu / Déroulement | Méthode pédagogique et outils | Temps estimé |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| ACCUEIL | <ul style="list-style-type: none"> - Consignes techniques, tests de connexion - Objectifs et déroulement de l'atelier - Règles du groupe web-atelier : confidentialité, règles techniques du web atelier (micro, caméra, chat, enregistrement) - Présentation de chacun : intervenants et participants. Pour ceux-ci, se présenter, exprimer ses attentes, ses besoins, ses possibilités ou limitations physiques. - Informer des consignes de prudence et de l'état d'esprit du yoga. | Echanges de chez soi, à tour de rôle | 20' |
| Expérimenter la concentration, le souffle , le mouvement, l'ancrage | <p>Prendre un temps de concentration pour faire le point sur son état intérieur. Tourner son regard vers ses sensations, son ressenti. Se détacher des stimuli extérieurs. Ressentir sa respiration, son corps. Synchroniser des mouvements simples et le souffle. Prendre conscience et développer la proprioception Expérimenter l'ancrage, la solidité, la détermination Développer la concentration, la confiance Se détendre</p> | <p>Exercice permettant de ressentir et d'explorer le souffle Exercices permettant d'expérimenter la synchronisation gestes corporels/souffle</p> | 40' |
| Développer la conscience de soi et de son corps à partir de ces expériences, par des mouvements et des postures | <p>Développer le corps de sensations. Développer la fluidité, l'accueil, l'abandon. Favoriser les ancrages positifs (bienveillance, unité, calme, paix)</p> | <p>Exercices permettant d'expérimenter la synchronisation gestes corporels/souffle Exercices permettant d'être à l'écoute de la place du corps et des mouvements Postures debout Postures d'équilibre Posture de détente, d'intégration (savasana) Postures permettant d'explorer la</p> | 40' |

