



Yoga et Attention

PAG
7

➤ Description :

Cette formation est destinée à enseigner aux orthophonistes pourquoi et comment utiliser certaines pratiques empruntées au yoga (respiration, postures, méditation, mindfulness) auprès de patients présentant des troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité. Ces troubles peuvent être légers et non traités par ailleurs, et être particulièrement handicapants pour les enfants, à l'école comme en séance de rééducation. Une attention particulière a été portée à l'adaptabilité de ces techniques aux enfants et adolescents.

➤ Objectifs pédagogiques :

- Fournir aux orthophonistes des outils, non-médicamenteux, alternatifs ou complémentaires, dans la prise en charge des enfants et adolescents présentant des troubles de l'attention.
 - Connaître les fondements ancestraux de la pratique du yoga.
 - Connaître les fondements théoriques, puisés dans la revue scientifique, permettant de comprendre l'intérêt de l'adaptation d'une pratique yogique à la prise en charge orthophonique auprès de patients présentant un trouble de l'attention.
 - Maîtriser ces outils par la pratique personnelle dans un premier temps, puis dans un contexte de prise en charge de la personne présentant un trouble de l'attention, en autonomie, dans un second temps.
- Le stagiaire devra être capable d'administrer les pratiques enseignées en toute sécurité et de façon optimale, dès la fin de la journée de formation.

SOLFormation - Sciences Orthophoniques en Lorraine Formation

SAS au capital de 500€ - SIRET 794 148 148 00024 - RCS SEDAN

29 Boulevard Chanzy – 08200 SEDAN – 03 24 27 34 14

solf.formation@gmail.com

<http://www.solformation.com/>

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 41 88 01204 88 auprès du préfet de la région Lorraine.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.



➤ **Formateurs :**

Claire MAGRANVILLE: Orthophoniste, diplômée de la Faculté de Médecine de Montpellier, Certifiée LSVT LOUD, Certifiée Ostéovox, Estill, exercice libéral.

Paul BRUNDTLAND: Professeur de Yoga (Ecole de Sivananda, certifié International Alliance of Yoga), Spécialisation Yoga pour les Séniors (Ecole de Sivananda, certifié International Alliance of Yoga), titulaire d'un Master 1 en psychologie, et d'un Master 2 en sciences architecturales (impact de l'architecture sur la santé humaine et sur l'environnement), Diplômé en yoga-thérapie de l'école de yoga et centre de recherche d'Andiappan (Chennai, Inde).

PAG

➤ **Date :** 23 et 24 MARS 2023

Durée : 2 jours (14 H)

Horaires : 9 h 00 – 17 h 30

➤ **Lieu :** METZ – FJT ETAP'HABITAT – 2 rue Georges Ducrocq

➤ **Tarifs :**

Libéral : 320 € / Salarié : 400 €

➤ **Public visé :** orthophonistes

➤ **Prérequis :** diplôme d'orthophonie CCO/logopédie/diplôme équivalent

➤ **Délai d'inscription :** 1 semaine avant le début de la formation, de préférence ; passé ce délai, n'hésitez pas à nous contacter au cas où il resterait de la place.

➤ **Nombre de participants :** 25

➤ **Moyens pédagogiques techniques :**

- Power Point,
- support imprimé distribué ou envoyé sous forme numérique aux stagiaires,
- Vidéos,
- Travaux pratiques,
- jeux de rôle.

SOLformation - Sciences Orthophoniques en Lorraine Formation

SAS au capital de 500€ - SIRET 794 148 148 00024 - RCS SEDAN

29 Boulevard Chanzy – 08200 SEDAN – 03 24 27 34 14

solf.formation@gmail.com

<http://www.solformation.com/>

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 41 88 01204 88 auprès du préfet de la région Lorraine.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.



➤ **Moyens d'encadrement :**

Les formateurs seront présents pendant les 2 jours de la formation.

Une organisatrice-animatrice de SOLFormation sera présente pendant ces 2 jours. Elle sera chargée des relations avec les stagiaires et pourra être contactée pour toute demande de renseignement concernant cette formation.

Il s'agit de : Emmanuelle TAPP-MERVELET - 10, la Tannerie 57070 ST JULIEN LES METZ - 03 87 36 75 80 - 06 10 79 36 81 - e.mervelet@orange.fr

➤ **Moyens permettant de suivre l'exécution de la formation :**

Une liste d'émargement sera signée au début de chaque demi-journée.

➤ **Moyens permettant d'évaluer la formation :**

-> questionnaire : évaluation de la formation ; à la fin des 2 jours de formation, les participants répondront à un **questionnaire de satisfaction**.

➤ **Programme détaillé :**

JOUR 1:

9h30-13h : Introduction générale et théories (Yoga/Attention) ; Pranayama niveau 1 (physiologie, explications, pratique sur soi, pratique en binôme)

13h-14h : Pause Déjeuner

14h-15h15 : Mindfulness (Pleine Conscience) et Méditation niveau 1 techniques de pleine conscience adaptées aux enfants et adolescents : atelier manger en Pleine Conscience, écouter en Pleine Conscience (deux propositions), échange de balle en Pleine Conscience. Pour les techniques de pleine conscience : explications, pratique sur soi, pratique en binôme

15h15-16h : Asanas niveau 1 (explications, pratique sur soi, pratique en binôme) : pratique de « la routine de la forêt », série de postures de yoga ciblées sur les troubles de l'attention

16h : Pause;

16h15 : Super Brain Yoga (explications, pratique sur soi, pratique en binôme) : pratique d'un type de yoga ayant un effet régulateur sur les fonctions cognitives

16h30 : Protocole 30 minutes (explications, pratique en binôme): utilisable comme « boîte à outils », ou dans son ensemble si nécessaire; questions, échanges,

17h30 : Fin de la journée

SOLformation - Sciences Orthophoniques en Lorraine Formation

SAS au capital de 500€ - SIRET 794 148 148 00024 - RCS SEDAN

29 Boulevard Chanzy – 08200 SEDAN – 03 24 27 34 14

solf.formation@gmail.com

<http://www.solformation.com/>

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 41 88 01204 88 auprès du préfet de la région Lorraine.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.



JOUR 2 :

9h30-10h15 : Théorie niveau 2 (attention et yoga)

10h15-11h : Atelier revue rapide du niveau 1 : tour de table, réponses aux questions, partage d'expériences ;
Pranayama niveau 2 (anuloma viloma version avancée : technique de respiration uninarinaire alternée) (explications, pratique sur soi, pratique en binôme). Exercices pratiqués dans le but d'améliorer les capacités attentionnelles en ayant un effet sur le système parasympathique.

11h-11h15 : Pause

11h15-13h : Mindfulness (Pleine Conscience) et Méditation niveau 2 : écoute en Pleine Conscience Niveau 2 (l'exercice des 3 distances, bol + respiration), marche en Pleine Conscience (la marche de l'animal), échange de balle en Pleine Conscience Niveau 2 (ajout de la respiration, travail de l'inhibition) (explications, pratique sur soi, pratique en binôme). Exercices ayant pour but de stimuler les capacités attentionnelles, de travailler en guidance avec l'enfant et ses accompagnants par la prise de conscience des difficultés attentionnelles en situation réelle.

13h-14h : Pause Déjeuner

14h-15h15 : Asanas niveau 2 : routine adaptée aux enfants et adolescents, ce niveau 2 demande plus de concentration et d'équilibre que la routine du niveau 1 (explications, pratique sur soi, pratique en binôme). Elle a été élaborée à partir de la revue de la littérature et d'études scientifiques ayant pour sujet la pratique des asanas pour améliorer les compétences attentionnelles chez les enfants et adolescents.

15h15-15h30 : Pause

15h30-16h30 : Asanas mini-pauses : couples ou trios de postures à proposer isolément, ils demandent plus de concentration et d'équilibre que la routine niveau 2 (explications, pratique sur soi, pratique en binôme)

16h30-17h20 : Cas cliniques : application pratique, à des cas suggérés par les stagiaires. Questions, échanges, fin de la journée.

17h30 : Fin de la journée

SOLformation - Sciences Orthophoniques en Lorraine Formation

SAS au capital de 500€ - SIRET 794 148 148 00024 - RCS SEDAN

29 Boulevard Chanzy – 08200 SEDAN – 03 24 27 34 14

solf.formation@gmail.com

<http://www.solformation.com/>

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 41 88 01204 88 auprès du préfet de la région Lorraine.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.



➤ **INFORMATIONS PRATIQUES**

Sur le lieu de la formation :

Parking gratuit

Accompagnement du handicap : nos locaux de formation sont aux normes pour accueillir tout public. Si vous êtes en situation de handicap, pour toute adaptation nécessaire lors de votre formation, pensez à contacter l'organisateur dès votre inscription.

Accueil 30 minutes avant le début de la formation et remise de documents.

**Matériel à apporter : tapis de gym et éventuellement petite couverture.
tenue confortable recommandée.**

➤ **INSCRIPTION**

Tous les professionnels doivent être inscrits auprès de SOLFormation.

Professionnels salariés :

Le professionnel salarié peut se préinscrire auprès de SOLFormation, cette inscription devra être confirmée par son employeur. L'employeur inscrit le professionnel salarié à la formation et règle à SOLFormation le coût de la formation.

Une convention sera adressée à l'employeur qu'il devra signer et renvoyer à SOLFormation.

Professionnels libéraux :

Tout professionnel libéral s'inscrit à la formation auprès de SOLFormation et règle à cet organisme le coût de la formation. Une convention sera adressée au professionnel, qu'il devra signer et renvoyer à SOLFormation, à l'adresse indiquée sur le courriel de préinscription.

SOLFormation - Sciences Orthophoniques en Lorraine Formation

SAS au capital de 500€ - SIRET 794 148 148 00024 - RCS SEDAN

29 Boulevard Chanzy – 08200 SEDAN – 03 24 27 34 14

solf.formation@gmail.com

<http://www.solformation.com/>

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 41 88 01204 88 auprès du préfet de la région Lorraine.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.