



Pour les Établissements Spécialisés Activité Physique et Alimentation DivErsifiées

- [Accueil](#)
- [Équipes éducatives et de santé](#)
- [Chefs d'établissements](#)
- [Avis d'experts](#)
- [Actualités](#)
- [Contact](#)

Durée de l'activité : 45 minutes

Objectifs

- Mobiliser et développer les capacités sensori-motrices
- Renforcer l'équilibre, la souplesse et la coordination
- Développer la représentation mentale dans l'espace

Présentation

Faire adopter un mode de vie actif

Pour les bienfaits sur la santé, il est recommandé de faire deux fois par semaine des activités de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'équilibre. Ces activités peuvent être effectuées dans le cadre d'exercices spécifiques.

Ces recommandations représentent un idéal vers lequel vous devez tendre. Un peu d'activité physique c'est déjà bien, plus c'est encore mieux.

Le YOGA c'est quoi ?

Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration pour développer notamment la souplesse. Certaines postures aident au renforcement musculaire en douceur, d'autres font plutôt travailler l'équilibre.

L'idée de cette activité était d'associer le yoga à une activité du quotidien, très imaginée, de la cueillette de pomme.

Déroulement

1. Échauffement

Les séances peuvent être très différentes d'un type de yoga à l'autre. Pour les yogas dynamiques, on échauffe en début de cours la totalité du corps en mettant l'accent sur le groupe musculaire que le professeur a choisi de travailler plus particulièrement.

2. Réalisation des exercices

Une séance de yoga adaptée (sur chaise, ici) se décline généralement ainsi :

- un temps de **relaxation**, pour se rendre disponible au yoga
- quelques torsions et **mouvements doux**, pour préparer le corps
- des **postures dynamiques** et **statiques** pour évacuer les tensions
- des **souffles**, concentrations et gestes pour se recentrer
- et enfin un temps de **méditation** qui aide à accéder à une autre dimension de soi...

3. Synthèse et conclusion

Le temps de parole

Consacrer un temps à la parole où chacun en fonction de ses potentiels puisse exprimer son ressenti.



Pour les Établissements Spécialisés
Activité Physique et Alimentation DivErsifiées

- [Suivre](#)
- [Suivre](#)
- [Suivre](#)

- [POLITIQUE RELATIVE AUX COOKIES DU SITE](#)
- [© CNAM ISTNA](#)
- [© WHY.VISION 2022](#)
- [MENTIONS LEGALES](#)
- [CONTACT](#)