

UEL - Yoga, sciences et santé



ECTS
Pas de crédits



Composante
UFR STAPS



Langue(s)
d'enseignement
Français

Présentation

Dans une ambiance conviviale, en valorisant les capacités de chacun.e d'entre nous, nous aborderons le Yoga sous de multiples aspects :

Le corps, le mental, comment nous vivons avec les autres, ce que nous mettons dans notre corps (air, aliments...) comment nous nous en servons pour ne pas desservir notre équilibre de vie.

Je vous propose de :

- Pratiquer du Yoga sous de multiples formes : gymnastique posturale tonique et plus douce (hatha Yoga, Yoga vignasa, Yin yoga, Yoga aquatique, Yoga du froid...), relaxation méditative et techniques de respiration, (cohérence cardiaque, respirations yogiques) gestion du stress, étirement et renforcement musculaire, activation cardio-vasculaire.
- S'appuyer sur plusieurs notions scientifiques en lien avec la pratique du yoga (anatomie, physiologie, techniques de respiration et de méditation, fascias, neurologie...) pour développer notre esprit critique et pratiquer en conscience le Yoga qui nous correspond, dans le cours, et en dehors du cours si besoin.
- Découvrir la philosophie du Yoga et son apport dans la vie moderne
- Aborder l'équilibre alimentaire (Lire les étiquettes, manger en conscience, connaître ses besoins et y répondre)

Objectifs

- Développer son autonomie dans la pratique physique du Yoga.
- Gagner en souplesse et prévenir ou diminuer les douleurs musculo-squelettiques.
- Améliorer ses capacités respiratoires.
- Mieux vivre ses émotions.
- Pratiquer dans une ambiance conviviale en développant le non jugement.
- Acquérir des connaissances scientifiquement éprouvées pour mieux prendre soin de sa santé mentale et physique

Les + de la formation

Attribution de 0.20 points bonus selon les modalités du contrôle des connaissances.

Livret fourni pour suivre les séances pas à pas et pratiquer à votre convenance.

Contenus du cours adaptés aux possibilités et besoins de chacun.e.

Gains en capacités physiques (force, gainage, souplesse notamment)

Pratique en groupe

Acquisition de connaissances scientifiques sur le corps et le Yoga

Aucun

Organisation

Contrôle des connaissances

Pour obtenir l'attribution de 0.20 points bonus il est demandé :

- De participer à au moins 10 séances sur le semestre, en remplissant le livret support du cours à chaque séance
- De rendre un retour d'expérience sous forme libre (écrit, oeuvre artistique plastique, visuelles, auditive...) qui décrira les apports de l'UEL pour la gestion de sa physique vie perso, l'amélioration de sa santé physique et mentale

Admission

Public cible

Tou.te.s les étudiant.e.s de l'UMLP, même les pas souples !

Capacité d'accueil

12

Pré-requis obligatoires

Aucun

Pré-requis recommandés

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Nathalie PELLEGRINI

✉ nathalie.pellegrini@umlp.fr

Établissement(s) partenaire(s)

Campus Sport

Lieu(x)

📍 BESANCON

Campus

🏠 Campus de la Bouloie

Programme

Organisation

2h par semaine - probablement le jeudi de 18h à 20h à la maison des étudiants - MDE - salle de théâtre

Venir avec une tenue souple et parfois des baskets d'extérieur