

A.P.S.A : *YOGA et Techniques Somatiques*

Compétences propres à l'APSA enseignée :

Activités physiques liées à la santé, l'éducation et la rééducation de la motricité, elles proposent une approche holistique de la personne ainsi que des outils techniques, pour produire un effet sur soi sur les plans physique, émotionnel et mental.

Développer d'autres relations au corps et à soi, par l'écoute fine de ses perceptions, émotions et pensée, par la prise de conscience de la structure osseuse, du tonus musculaire et de la respiration dans leur relation à la gravité, afin d'augmenter sa disponibilité au mouvement et au repos, et réaliser avec aisance et en respectant son intégrité des postures de Yoga à la fois stable et tranquille.

Compétences transversales principalement développées :

Savoir gérer son stress et gérer ses émotions, c'est à dire savoir identifier les conditions d'apparition et les effets de l'émotion et du stress sur soi et connaître des outils pour agir dessus.

Avoir conscience de soi et de l'empathie pour les autres c'est à dire développer l'écoute des liens entre pensée, sensation, émotion et action pour identifier ses difficultés et progresser. Savoir résoudre des problèmes et prendre des décisions et savoir communiquer efficacement pour choisir ensemble les postures à présenter et préciser les conditions de leurs réalisations. Avoir une pensée créatrice et critique pour réévaluer ses ressources et modalités de fonctionnement.