



Enseigner le yoga inclusif

14,5 x 21 cm • 208 pages • 18 €

AURÉLIE JORON

PRÉFACE DE NADÈGE LANVIN • POSTACE DE JEANNOT MARGIER

Techniques avancées pour personnes avec un TSA ou en situation de handicap

Comment pratiquer le yoga lorsque l'on est en situation de handicap?

Magnifiquement illustré par Cécile Arnicot et s'appuyant sur des méthodes pédagogiques précises et éprouvées, cet ouvrage propose une approche novatrice du yoga inclusif adaptée aux personnes présentant des troubles du spectre autistique ou bien un handicap mental comme la trisomie.

L'autrice partage des techniques élaborées au fil de sa pratique et de ses recherches et offre des outils concrets aux enseignants et aux accompagnants afin de leur permettre d'adapter la pratique du yoga aux besoins spécifiques de chacun. Ils apprendront aussi à tenir compte de la fragilité de certains enfants et de leurs difficultés à réaliser les différentes postures.

Cet ouvrage met également à leur disposition des exercices accessibles, des ajustements posturaux et des stratégies d'accompagnement favorisant l'autonomie et le bien-être physique et mental des pratiquants.



Aurélie Joron, spécialisée dans la transmission du «yoga pour tous», est une professionnelle du yoga. Après une formation diplômante de professeur de yoga en quatre ans et un cursus universitaire en yoga et santé, elle consacre son activité à l'enseignement depuis 2013 et à la formation en yoga inclusif. Son expertise a dépassé nos frontières et elle forme aujourd'hui des élèves venant de Belgique et du Maroc.

Chez le même éditeur :



CONTACT :

NATHALIE ANGLEYS

01 44 49 75 00

nathalie.tompousse@gmail.com