

FICHE D'EXPERTISE PÉDAGOGIQUE & TECHNIQUE

Stéphane Anselmino
Enseignant spécialiste en Yoga adapté & seniors

.....

Pourquoi une approche adaptée à vos besoins spécifiques ?

Pratiquer le yoga avec une douleur chronique, une pathologie, un déficit d'équilibre ou une perte de mobilité nécessite un encadrement d'expert. Mon enseignement s'éloigne des cours standardisés pour proposer une vraie pédagogie sur-mesure.



1. Rigueur anatomique & pédagogie expliquée

Je ne me contente pas de vous faire reproduire une posture : j'explique le sens anatomique de chaque mouvement.

Ce qui fait la différence : Comprendre comment fonctionne votre corps (articulations, chaîne musculaire, oreille interne/équilibre) permet de pratiquer en toute sécurité et de rééduquer le corps en conscience.

« Dans la rééducation de l'équilibre liée à des problèmes d'oreille interne [...] sans un brin d'explication, c'était fait par des kinés spécialisés... Ne sois pas étonné que nous soyons sensibles à ton grand professionnel. » **Françoise R.**



PHOTO 1 : Pédagogie de l'alignement et du bassin



PHOTO 2 : Pédagogie de l'alignement et du bassin

2. L'art de l'ajustement & des supports (accessoires & chaise)

Une contrainte physique (épaule bloquée, douleur dorsale, prothèse, difficulté d'accès au sol) n'est jamais un frein. J'utilise des supports adaptés (chaise, sangles, ceintures, coussins, bâtons) pour adapter la posture à votre anatomie, et non l'inverse.

Ce qui fait la différence : Le Yoga sur chaise et l'usage de matériels spécifiques permettent de bénéficier d'un travail corporel profond et complet, sans douleur ni mise en danger.

« J'ai acheté sur tes conseils la ceinture [...] pour améliorer la posture. » — Dany

« Sur chaise, ma séance est structurée mais pas répétitive... Au sol c'est moins bien car je ne suis pas à l'aise avec mon bras. » — Françoise P.

📸 **GALERIE PHOTOS** : L'utilisation experte des supports : adaptations techniques pour chaque pathologie.

- **Support Bâton & Brique**



- **Support Sangle (Vue 1) :** *ajustement de la sangle au niveau du bassin/cuisse. Repositionnement de l'articulation de la hanche dans le cotyle.*



- **Support Sangle (Vue 2) :** *angle du travail avec la sangle*



- **Support Chaise & Bâton (vues 3 et 4) :** *Travail de l'étirement debout en appuyant le pied sur la chaise*



3. Une écoute individuelle au sein du collectif

Même dans le cadre d'un cours collectif, chaque pratiquant bénéficie d'un suivi attentif à ses limitations et à ses besoins du jour.

Ce qui fait la différence : Un regard permanent pour corriger les alignements, prévenir les blessures et rassurer.

« Quand je te vois aussi attentif aux problèmes de chacun... C'est un vrai yogi qui exprime toutes les qualités humaines au superlatif. » — Francine

GALERIE PHOTOS 4 : Présence et ajustements manuels personnalisés

- Ajustement 1 (Au sol) :



- Ajustement 2 (Alignement debout)



- Ajustement 3 (Travail des appuis) :



4. Des effets concrets sur le bien-être & le mental

L'adaptation physique sur mesure débloque des résultats rapides sur la physiologie (sommeil, tonus, douleurs dorsales) et apporte une vraie sérénité au quotidien.

« Physiquement, j'ai eu des douleurs dans le haut du dos passées en quelques jours. Sinon je me sentais bien dans ma tête. » — Dany

« Résultat plus que positif... Un bien fou en cette période morose. » — Evelyne & Marilou

 **GALERIE PHOTO 5** : Observation attentive et autonomie de l'élève



Publics & pathologies pris en charge :

- **Seniors & Grand Âge** : Maintien de l'autonomie, prévention des chutes, travail de l'équilibre et du lien social.
- **Troubles articulaires et vertébraux** : Mal de dos, raideurs, ostéoporose, cervicalgies, lombalgies.
- **Mobilité réduite ou rééducation** : Épaule ou membre fragilisé, remise en forme post-opératoire, pathologies neurologiques ou vestibulaires (oreille interne).
- **Gestion du stress & de la fatigue** : Travail ciblé du souffle (Pranayama) pour réguler le système nerveux et amener de la sérénité.

