



PROGRAMME FORMATION YIN & ANATOMIE - 50H

Session sur 3 Modules
du 5 Avril au 30 Mai 2021

DÉROULÉ DE FORMATION

Module 1- INTRODUCTION AU YIN YOGA - 40h

Du 5 au 10 avril 2021 sur 5 jours consécutifs en présentiel soit 8h / jour

Module 2- PRATIQUE CONTINUE - 6h

Ce module est conçu pour vous permettre de pratiquer 6h (5 cours de 1h15) de Yin Yoga avec nos différents professeurs à compter de votre inscription, ces 5 cours doivent être effectués avant, pendant ou après la formation. Il est possible de faire ces cours à distance pour ceux qui habitent loin de Toulouse ou les personnes ayant des contraintes à se déplacer en studio. La date limite pour effectuer ces 5 cours est le 30 mai 2021

Module 3- STAGE PRATIQUE - 4H

Ce module est conçu pour vous permettre de consolider vos connaissances et de les mettre en pratique en situation réelle. Stage pouvant être exécuté à Sattva Yoga School en tant qu'assistant ou professeur stagiaire (si vous êtes sélectionnés) ou dans toutes structures validées par Sattva pouvant vous accueillir.

Ce stage est à effectuer tout de suite après la formation présentielle soit à compter du 12 avril jusqu'au 30 mai 2021.

ÉVALUATION DE LA FORMATION

Le suivi de la formation et la validation des critères d'évaluation donnent lieu à la délivrance d'un certificat de compétences.

ASSIDUITÉ

L'assiduité des stagiaires est contrôlée par l'enregistrement sur notre agenda en ligne.

ÉVALUATION

Ces épreuves se déroulent pendant les temps de formation

L'évaluation des stagiaires se déroule autour de trois épreuves réparties sur le temps de la formation permettant de valider ou non l'acquisition des connaissances et des compétences.

PRATIQUE

La pratique du stagiaire est évaluée sur 2 modules de la formation pendant les temps de pratique et les mises en situation, afin d'évaluer son investissement personnel dans la pratique et sa compréhension des alignements et des appuis.

CONDITIONS DE VALIDATION

Les stagiaires devront avoir acquis au moins 5 des critères prévus sur la grille.

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

Notre formation vous plonge au cœur de l'art du Yin Yoga dans tous ses aspects, en alternant cours théoriques et pratiques : Postures, Ajustements, Méditation, Anatomie, Philosophie, Mantras, Kriyas, Mudras.
Étude des textes fondateurs et aspect philosophique.

FONCTIONS PROFESSIONNELLES

- Maîtriser les postures et les connaissances fondamentales des postures de Yin.
- Démontrer sa pratique des fondamentaux du Yoga dans le respect des alignements corporels.
- Assurer la sécurité et le maintien de l'intégrité des pratiquants pendant une séance de Yoga.
- Encadrer une séance en s'adaptant aux spécificités de son public.

Enseignement Philosophique

- Authenticité
- Trouver votre voix
- Exploitation de l'espace
- Honorer le corps
- Comment répondre aux étudiants avec empathie, tout en se protégeant
- Faire que tout le monde se sente bienvenu / inclus dans le groupe
- Rester calme
- Enseigner avec le cœur
- Ce qui fait un bon professeur

Enseignement Pratique

L'objectif de cette formation est de fournir un environnement sûr pour vous permettre de progresser à votre rythme. L'objectif n'est pas d'être un professeur parfait dès le premier jour, mais d'avoir l'espace et le soutien pour trouver votre propre style d'enseignement et votre propre voix.

Maîtriser les variantes

Proposer des variantes peut permettre à un élève de se sentir en sécurité et pris en charge. La relation entre l'élève et l'enseignant nécessite la confiance, l'empathie et le respect mutuel. À travers des ateliers incorporant les variations, d'autres types de contact et comment ajuster un élève verbalement, vous serez prêt à faire face à toute situation de la vie réelle qui se pose en cours.

Méditation et Pranayama

Il y aura des séances régulières de méditation pendant la formation, explorant différentes techniques de méditation, ainsi vous serez en mesure de trouver la technique qui vous correspond le mieux. Les séances de pranayama auront lieu tous les matins avant la pratique, en passant par un certain nombre de techniques de respiration différentes afin qu'à la fin du cours, vous soyez en mesure de chorégraphier votre propre pratique libre et d'enseigner la base du Pranayama à vos élèves.

Adapter une pratique

Puisque le yoga gagne en popularité, il y a une plus grande variation dans le niveau des connaissances des étudiants, de corpulences, de blessures et de spécialités de yoga, comme le yoga pour femmes enceintes. Vous allez explorer les manières dont vous pouvez enseigner à une classe en rendant les étudiants de différents niveaux sûrs et heureux. Le module sera élargi pour inclure la modification de votre propre pratique conformément à vos besoins.

Empathie et Compassion

Comme en amour, vous ne pouvez pas vraiment montrer de la compassion et de l'empathie à vos étudiants avant de vous la montrer à vous-mêmes. Vous allez explorer les moyens par lesquels un dialogue interne négatif constant peut entraver votre croissance spirituelle et individuelle et découvrir les outils pour développer votre propre sens de l'empathie.

PROGRAMME

LUNDI 5 Avril 2021 – 8h

8h - 9h Pranayama et Méditation - Faty
9h – 10h30 Pratique asana – Faty
10h45 - 12h Pédagogie / analyse séquence – Faty
12h – 13h30 Pause déjeuner
13h30 – 15h30 Anatomie / Physiologie/ MTC
15h45 – 17h30 Asana / Pédagogie

MARDI 6 Avril 2021 – 8h

8h - 9h Pranayama et Méditation - Faty
9h – 10h30 Pratique asana – Faty
10h45 - 12h Pédagogie / analyse séquence – Faty
12h – 13h30 Pause déjeuner
13h30 – 15h30 Anatomie / Physiologie/ MTC
15h45 – 17h30 Asana / Pédagogie

MERCREDI 7 Avril 2021 – 8h

17h – 18h Pranayama et Méditation - Faty
18h – 19h30 Pratique asana – Faty
19h45 – 21h Pédagogie / analyse séquence – Faty

JEUDI 8 Avril 2021 – 8h

8h - 9h Pranayama et Méditation - Faty
9h – 10h30 Pratique asana – Faty
10h45 - 12h Pédagogie / analyse séquence – Faty
12h – 13h30 Pause déjeuner
13h30 – 15h30 Anatomie / Physiologie/ MTC
15h45 – 17h30 Asana / Pédagogie

VENDREDI 9 Avril 2021 – 8h

8h - 9h Pranayama et Méditation - Faty
9h – 10h30 Pratique asana – Faty
10h45 - 12h Pédagogie / analyse séquence – Faty
12h – 13h30 Pause déjeuner
13h30 – 15h30 Anatomie / Physiologie/ MTC
15h45 – 17h30 Asana / Pédagogie

SAMEDI 10 Avril 2021 – 8h

8h - 10h ÉVALUATION PRATIQUE - Faty

10h15 - 12h ÉVALUATION ÉCRITE ET CORRECTOIN - Faty

12h – 13h30 Pause déjeuner

13h30 - 15h30 ÉVALUATION ÉCRITE ANATOMIE / MTC

15h45 - 17h30 Yin des Chakras

17H30 FIN DE FORMATION

OBJECTIF DE LA FORMATION

Dans cette formation de professeur de Yin Yoga de 30 heures nous explorerons la théorie, la science et l'anatomie du yin yoga, équilibrées avec les aspects expérimentiels et énergétiques de la pratique. Nous allons débattre la recherche contemporaine sur les fascias et les étirements en bonne santé. En examinant chaque pose de yin classique, vous apprendrez non seulement comment l'enseigner en toute sécurité, mais aussi pourquoi comprendre les avantages physiques, émotionnels et énergétiques. Ce cours comprendra également une introduction aux principes de la Médecine traditionnelle chinoise, vous permettant de concevoir et d'inspirer des cours de yin yoga et de yoga yin yang. Nous intégrerons également d'autres outils traditionnels et thérapeutiques, y compris le pranayama, la méditation, le yoga Nidra, le yoga réparateur et la libération myofascial. La libération myo-ascial inclura des pratiques d'automassage pour augmenter la mobilité et réduire les tensions.

SATTVA YOGA SHALA

Formation qualifiante sur 30h permettant d'acquérir les connaissances et les compétences relationnelles nécessaires à l'initiation et l'encadrement d'une pratique de Yoga. Pour devenir professeur de Yoga prêt à enseigner, vous assimilez les fondamentaux et renforcez votre pratique à vie. Un vrai parcours professionnel où se succèdent pratique et théorie, un enrichissement personnel et une plongée dans le monde du yoga.

Toutes nos Formations de Yoga sont éligibles à la prise en charge.

Sattva Yoga Shala est une École de Formation professionnelle reconnue par le Ministère du Travail, sous le numéro d'agrément 76310918831 de la DIRECCTE. Nos formations Yoga sont donc éligibles à des subventions et des financements des collectivités territoriales, de Pôle Emploi et des OPCOs (AFDAS, etc...). Nous vous invitons à vous rapprocher de votre organisme finançant vos formations pour savoir si vous êtes éligibles.

Yoga Alliance Inde international est le plus important label de Yoga reconnu en France et dans le monde entier. Notre organisme de formation est certifié par Yoga Alliance. Grâce à ce certificat, vous pourrez enseigner en France et à l'étranger ! Certifié organisme de formation de qualité (réf. Datadock) depuis 2018, nos formations sont désormais finançables grâce au respect des 6 critères de qualité fixé par le décret du 30 juin 2015 sur la qualité des prestations de formation certifié par le référencement Data-Dock. Les aides au financement sont attribués plus facilement et s'adressent à tous.



TARIFS

Financement personnel : 790€

Financement OPCO : 990€

Financement entreprise : 1090€

Ce prix inclus :

- Les cours et le manuel pédagogique en pdf à imprimer par vos soins
- Acompte 30% pour valider votre inscription à ne régler qu'après la signature du contrat / convention

Mode de règlement

Par Virement

FR76 1780 7000 3025 5210 5967 016

Par Prélèvement sur demande.