



## **PROGRAMME FORMATION YIN & ANATOMIE - 50H**

Session Avril 2021

**MODULE 1 - La Formation se déroule sur 4 jours consécutifs du 22 au 25 Avril 2021 soit 32h de pratique.**

**MODULE 2 – 8h de pratique soit 7 cours de Yin ou Danse du Dragon à effectuer dans notre école avec Faty à partir du 26 Avril jusqu’au 30 Mai 2021**

**MODULE 3 – 10h de stage soit 8 cours de Yin ou Danse du Dragon à donner dans notre école ou structure de votre choix à partir du 26 Avril jusqu’au 30 Juin 2021.**

HORAIRES MODULE 1 AU SHALA MATABIAU 73 BOULEVARD MATABIAU 31000 TOULOUSE

- De 8h à 12h et de 13h30 à 17h30

### PROGRAMME

JEUDI 22 Avril 2021 – 8h

8h - 9h Pranayama et Méditation - Faty

9h – 10h30 Pratique Asana – Faty

EASY FLOW

10h45 - 12h Pédagogie / analyse séquence – Faty

12h – 13h30 Pause déjeuner

13h30 – 15h Théorie Histoire du Yin

15h15 – 17h30 Asana Lab

Les 25 postures de bases et leurs variations

Sattva Yoga Shala – 18 Charles FLOQUET 31200 Toulouse

## VENDREDI 23 Avril er 2021 – 8h

8h - 9h Pranayama et Méditation - Faty

9h – 10h30 Pratique Asana – Faty

### HANCHES

10h45 - 12h Pédagogie / analyse séquence – Faty

12h – 13h30 Pause déjeuner

13h30 – 15h30 Théorie Anatomie / Physiologie– Seb

15h45 – 17h30 Asana Lab

Les 25 postures de bases et leurs variations

## SAMEDI 24 Avril 2021 – 8h

8h - 9h Pranayama et Méditation - Faty

9h – 10h30 Pratique Asana – Faty

### JAMBES

10h45 - 12h Pédagogie / analyse séquence – Faty

12h – 13h30 Pause déjeuner

13h30 – 15h30 Théorie Anatomie / Physiologie – Seb

15h55 – 17h30 Asana Lab

Les 25 postures de bases et leurs variations

## DIMANCHE 25 Avril 2021 – 8h

8h - 9h Pranayama et Méditation - Faty

9h – 10h30 Pratique Asana – Faty

### COLONNE VERTÉBRALE

10h45 - 12h Pédagogie / analyse séquence – Faty

12h – 13h30 Pause déjeuner

13h30 – 15h30 Pratique Asana – Faty

### EPAULES & POIGNETS

15h45 – 17h30 Asana Lab

Les 25 postures de bases et leurs variations

## LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

Changer sa vie demande du courage et de la persévérance, et devenir un professeur accompli demande beaucoup de travail et d'expérience.

### Sautez le pas !

Participez à cette formation de yoga de 50 heures qui s'étend sur 4 jours consécutifs en présentiel, conçue pour vous aider à trouver votre propre voie et approfondir votre pratique.

## 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 sa sécurité et le maintien de l'intégrité des postures pendant une séance de Yoga.

## Enseignement Philosophique

- Authenticité
- Exploitation de l'espace
- Honorer le corps
- Rester calme
- Pratiquer avec le cœur
- Ce qui fait un bon élève

## 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'enseigner dans cette formation mais d'apprendre à pratiquer en toute sécurité.

## Maîtriser les variantes

Découvrez les variantes peut permettre à un élève de se sentir en sécurité et pris en charge. 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.

## 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.

## OBJECTIF DE LA FORMATION

Dans cette formation de professeur de Yin Yoga & Anatomie de 50 heures nous explorerons la théorie, la science et l'anatomie du yin yoga, équilibrées avec les aspects expérientiels 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 myofasciale. La libération myofasciale inclura des pratiques d'auto-massage pour augmenter la mobilité et réduire les tensions.

## SATTVA YOGA SHALA

Formation qualifiante sur 50h 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 OPCAs (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 OPCA : 990 €**

### Ce prix inclus :

- Les cours et le manuel pédagogique pdf à imprimer
- 30% d'acompte pour valider votre inscription (non remboursable après un délai légal de rétractation de maximum 14 jours).

### Mode de règlement

#### Par Virement

FR76 1780 7000 3025 5210 5967 016