

## SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: [formation@sattvayogatoulouse.fr](mailto:formation@sattvayogatoulouse.fr)

Tel: 0749998509



## YIN ANATOMIE & PRANA

Dans cette formation de professeur de Yin Yoga Anatomie & Prana de 60 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.

Formation qualifiante sur 60h 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

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.

**Dates :** Entrées Sorties permanentes - Se reporter au devis et/ou à notre site internet <https://sattvayogatoulouse.fr/formation-professeur-yoga>

**Durée:** 60.00 heures

**Horaires :** se reporter au devis et/ou à notre site internet <https://sattvayogatoulouse.fr/formation-professeur-yoga>

### Délai d'accès à la formation

Inscription possible jusqu'à J-21 avant le début de la formation.

### Effectif

De 8 à 16 stagiaires

### Accessibilité

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation. Référente handicap : FATIHA BOUMAIZA, [formation@sattvayogatoulouse.fr](mailto:formation@sattvayogatoulouse.fr)

Une salle de formation répondant aux normes "accessibilité et accueil du public" sera mise à disposition.

### Profils des stagiaires

# SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: 0749998509



- Personnes souhaitant s'insérer professionnellement dans le Yoga et en faire leur activité principale
- Professionnels de santé ou praticien en médecines douces ou alternatives souhaitant compléter leurs champs de compétences
- Professionnels de la forme diplômés (CQP et/ou BPJEPS) souhaitant enseigner le Yoga en complément de leurs activités habituelles

## Prérequis

- Aucun pré-requis

## Compétences et aptitudes associées :

- Alignement des postures
- Savoir approfondir la respiration
- Coordination dans l'espace (proprioception)
- Compréhension somatique
- Amélioration de la concentration et de l'ancrage

## Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- 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..
- Animer une séance de Yin
- Ajuster et proposer des variations adéquates

## Contenu de la formation

- MODULE 1 - 4 jours consécutifs
  - • JOUR 1
  - Pranayama et Méditation
  - Pratique Asana – EASY FLOW
  - Pédagogie / analyse séquence
  - Théorie Histoire du Yin
  - Asana Lab - Les 25 postures de bases et leurs variations
  - • JOUR 2
  - Pranayama et Méditation
  - Pratique Asana – HANCHES
  - Pédagogie / analyse séquence
  - Théorie Anatomie / Physiologie
  - Asana Lab - Les 25 postures de bases et leurs variations
  - • JOUR 3
  - Pranayama et Méditation
  - Pratique Asana
  - Pédagogie / analyse séquence
  - Théorie Anatomie / Physiologie
  - Asana Lab - Les 25 postures de bases et leurs variations

# SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: [formation@sattvayogatoulouse.fr](mailto:formation@sattvayogatoulouse.fr)

Tel: 0749998509



- • JOUR 4
- Pranayama et Méditation
- Pratique Asana – COLONNE VERTÉBRALE
- Pédagogie / analyse séquence
- Pratique Asana – EPAULES & POIGNETS
- Asana Lab - Les 25 postures de bases et leurs variations
- MODULE 2 - 8h de pratique soit 7 cours de Yin ou Danse du Dragon à effectuer dans notre Ecole
- MODULE 3 – 10h de e-learning sous forme de ressources pédagogiques pdf et vidéos
  - Les méridiens
  - Le souffle
  - La philosophie du Yin
  - Vidéos de plusieurs séquences
  - quizz pour valider vos acquis
  - Vidéos replay des cours en présentiel
- ENSEIGNEMENT PHILOSOPHIQUE o Authenticité o Exploitation de l'espace o Honorer le corps o Rester calme o Pratiquer avec le cœur o Ce qui fait un bon élève et un bon professeur
- ENSEIGNEMENT PRATIQUE
  - o 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.
- MAITRISER LES VARIANTES
  - o Proposer des 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.
- MEDITATION ET PRANAYAMA
  - o 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
  - o 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

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Faty KARA, Fondatrice de l'école Sattva Yoga Shala et professeur de Yoga depuis plusieurs années, vous guidera dans l'étude des asanas. Elle s'est formé et continue de se former auprès des plus grands tels que Matthew Sweeney, Mathieu Boldron, Mika de Brito, Davis Swenson, Gérard Arnaud, Flora Brajot, With Yin Yoga, Tattva Yoga, Sivananda.

Sebastien JANVIER, coach sportif intervient pour les cours d'anatomie liée aux postures de yoga, à la prévention et les méthodes de renforcement mais aussi la diététique.,

### Lieu

SHALA MATABIAU 73 boulevard MATABIAU 31000 TOULOUSE

SATTVA YOGA SHALA | 18 , RUE CHARLES FLOQUET TOULOUSE 31200 | Numéro SIRET: 83284347800054

Numéro de déclaration d'activité: 76310918831 (auprès du préfet de région de: Occitanie)

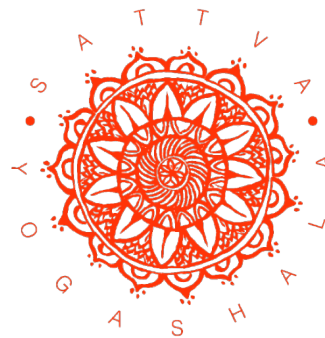
# SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: [formation@sattvayogatoulouse.fr](mailto:formation@sattvayogatoulouse.fr)

Tel: 0749998509



## Tarif

Prix indicatif particulier : 890.00 euros

Prix indicatif indépendant : 990.00 euros

Prix indicatif entreprise pour 1 stagiaire : 1090.00 euros

Une proposition tarifaire sera adressée par mail après l'entretien de positionnement.

## Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Mise à disposition en accès illimité sur extranet de supports pédagogiques à la suite de la formation.

## Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

## Modalités de certification

Délivrance d'un certificat de réalisation

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.

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

- Connaissance des postures
- Gestion de l'espace
- Fluidité et gestion de la voix
- Observation et sécurité élèves
- Ajustements
- Séquençage

## Qualité

Taux de satisfaction des stagiaires

Retrouvez ce programme et plus d'informations sur <https://sattvayogatoulouse.fr/>

SATTVA YOGA SHALA | 18 , RUE CHARLES FLOQUET TOULOUSE 31200 | Numéro SIRET: 83284347800054

Numéro de déclaration d'activité: 76310918831 (auprès du préfet de région de: Occitanie)

## SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: [formation@sattvayogatoulouse.fr](mailto:formation@sattvayogatoulouse.fr)

Tel: 0749998509

