

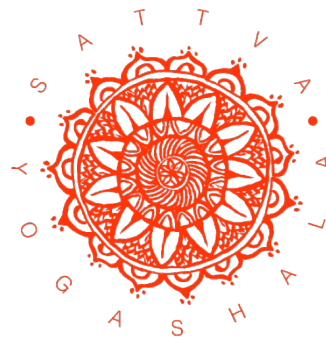
SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: 0749998509



YIN YANG YOGA & ART MÉDECINE

Cette formation s'adresse aux pratiquants réguliers de yoga, ayant un intérêt pour l'expression artistique et qui souhaitent approfondir et enrichir leur pratique de yoga personnelle et/ou l'enseigner.

PROGRAMME :

JOUR 1 – RACINES ET DENSITÉ

MÉDITATION : CORPS / ANCRAGE

PRANAYAMA : PRENDRE RACINE PAR LA TECHNIQUE DU SOUFFLE

YOGA DE LA TERRE : YANG ET YIN

ÉCRITURE : POÉSIE ET VIBRATION DES MOTS

THÉRAPIE DU SON : ART ORATOIRE ET INSTRUMENTS

JOUR 2 – ACCEPTATION ET ADAPTABILITÉ

MÉDITATION : ÉMOTIONS / ENFANT INTÉRIEUR

PRANAYAMA : SOUFFLE SHAKTI

YOGA DE L'EAU : YANG ET YIN

PEINTURE : EXPRESSION DE SOI / LE POUVOIR DES COULEURS

THÉRAPIE DU SON : VOIX ET INSTRUMENTS

JOUR 3 – CONFIANCE ET ESTIME

MÉDITATION : COURAGE / AFFIRMATION

PRANAYAMA : SOUFFLE SHIVA

YOGA DU FEU : YANG ET YIN

DANSE DU DRAGON

THERAPIE DU SON : VOIX ET INSTRUMENTS

SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: 0749998509



JOUR 4 – LEGERETE ET ENVOL

MEDITATION : AMOUR ET COMPASSION

PRANAYAMA : SOUFFLE LUMINEUX

YOGA DE L'AIR

CHANT INTUITIF/GLOSSOLALIE ET MANTRA

THERAPIE DU SON : VOIX ET INSTRUMENTS

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

Durée: 30.00 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

- Métro Capitole
- Espace de 80 m2 avec prêt de matériel (tapis, brique, couverture, sangles)
- En raison des règles sanitaires actuelles à respecter, merci de prendre un sur-tapis et une serviette pour recouvrir le matériel fourni, utilisez également votre sangle
- 2 Vestiaires (homme et femme), 1 salle d'eau avec w.-c, 2 douches
- Ce studio est en centre-ville donc le parking est payant sauf le dimanche

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

Profils des stagiaires

- 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
- Personne souhaitant approfondir leurs connaissances en Hatha yoga en vue d'un projet professionnel ou développement personnel.

SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: 0749998509



Prérequis

- Un niveau de connaissance et une pratique de base en yoga équivalent au niveau initiation et/ou une expérience professionnelle dans l'animation sportive ou de loisirs sont requis pour accéder à la formation
- L'entrée en formation n'est pas soumise à une sélection en amont mais un entretien téléphonique avec la formatrice principale est obligatoire afin de vérifier la viabilité de votre projet.

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 :

- Outils complémentaires visant à développer les points suivants :
- Libération psycho émotionnelle
- Stimuler les capacités créatrices
- Libérer la spontanéité et le potentiel
- Développer sa part intuitive
- Retrouver la saveur et le savoir de l'existence
- Un petit mémoire sur le thème du 5 ème élément sera demandé en fin de formation afin de valider la totalité du stage et bénéficiera en retour d'un certificat de formation 30 h.

Contenu de la formation

- CONTENU DE FORMATION
 - Activer la magie de la quintessence par les 5 éléments. Créer sa propre vibration Ré accorder l'instrument corporel Affiner sa qualité de présence, par le souffle, le regard et le positionnement. Équilibrer les forces intérieures Définir ses contours pour s'habiter et habiter le monde pleinement Asanas
 - YOGA DES ÉLÉMENTS – HARMONIE DES POLARITÉS
 - SOUFFLE / PRANAYAMA – EXPANSION DE CONSCIENCE
 - DANSE DE L'ÉNERGIE
 - ÉCRITURE – POÉSIE ET METAPHORE
 - PEINTURE – MAGIE ET PUISSANCE DES COULEURS
 - ART ORATOIRE
 - MANTRAS SEMENCE – CHANT INTUITIF
 - SON ET VIBRATION THÉRAPEUTIQUE – INSTRUMENTS ET VOIX
 - FONDATIONS : ASPECT EXPLORÉS : Tisser sa propre réalité

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

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)

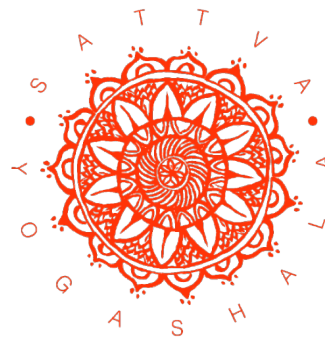
SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: 0749998509



Sonia Argot,

Lieu

SHALA AVY 4 rue De la Barutte 31000 TOULOUSE

Tarif

Prix indicatif particulier : 590.00 euros

Prix indicatif indépendant : 790.00 euros

Prix indicatif entreprise pour 1 stagiaire : 990.00 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
- Documents en pdf à lire et à intégrer, quizz pour contrôler l'acquisition des compétences
- Books techniques de référence
- Tapis de sol, blocs, sangles, couvertures, coussins, élastiques, feet up, échelle de gym
- Ecran et vidéoprojecteur

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

- Un petit mémoire sur le thème du 5 ème élément sera demandé en fin de formation afin de valider la totalité du stage et bénéficiera en retour d'un certificat de formation 30 h.
- L'assiduité des stagiaires est contrôlée par la signature de feuilles d'émargement chaque jour en salle ou à distance
- Mises en situation
- Formulaire d'évaluation de la formation

Modalités de certification

Délivrance d'un certificat de réalisation

Qualité

Taux de satisfaction des stagiaires à chaud

Taux de satisfaction des stagiaires à froid (1 mois après la formation)

Impacts de la formation 1 an après

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