

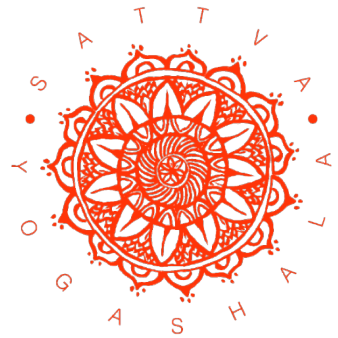
SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: 0749998509



Formation Flow Organique

« Le mental est comme le vent, le corps comme le sable. Si l'on veut savoir comment le vent souffle, il faut regarder le sable. »
- Bonnie Bainbridge Cohen

Le Flow Organique est un espace de pratique parlant d'incarnation de ce qui est, non de ce qui devrait être ! Il ouvre à une profonde connaissance de soi, de ses mouvements et de leur impact, sur soi et dans le monde. La pratique devient alors un rituel, une prière et s'inscrit dans une trame universelle, ouvrant à une grande reliance au monde et au vivant.

Objectif de Formation :

Fluidifier sa pratique

Pratiquer depuis un mouvement qui a sa propre intelligence

Comprendre les fascias et se mettre en mouvement depuis ses fascias

Création de séquences

Bases de la philosophie tantrique

Vivre sa pratique de Yoga comme un rituel

Trouver l'état de Flow dans la pratique

Fonctions professionnelles :

Comprendre et sentir les réseaux de fascias.

Création de séquences et thématiques.

Trouver la posture de facilitateur d'espace/d'expérience.

Savoir trouver les bons outils pour créer une expérience.

Pratiquer de manière fonctionnelle et organique

Jour 1 : Le corps comme véhicule

Cercle d'ouverture

Notion d'état de Flow – expérience optimale

Méditation en mouvement et immobile

Introduction à la philosophie tantrique classique.

Notion de « Bodyfulness »

Notion de proprioception

Sequencing

Jour 2 : Le Mouvement Médecine

Comprendre le réseau de fascias

Se mettre en mouvement depuis ses fascias

Processus de création de thématique

Articulation et Intégration : zoomer et dézoomer

Sequencing

Jour 3 : Le Yoga Rituel

Notion de Sadhana

Trouver de la reliance : éléments, directions, végétal, déités etc.

Créer un rituel, pour soi et pour les autres.

Notion de Spanda

Verbalisation d'expérience

SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: 0749998509



Sequencing

Jour 4 : La posture de facilitateur

Langage

Outils

Musique

Notion d'espace

Intention et fil rouge

Sequencing

Mise en situation

Cercle de clôture

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 0 à 100 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
Une salle de formation répondant aux normes "accessibilité et accueil du public" sera mise à disposition.

Profils des stagiaires

- Praticants réguliers de Yoga
- Enseignants de Yoga
- Thérapeutes

Prérequis

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

SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: 0749998509



Objectifs pédagogiques

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

- Créer une séquence de pratique de Flow Organique sur diverses thématiques
- Pratiquer de manière fonctionnelle, organique et intuitive
- Comprendre le système de Fascias dans le corps et l'utiliser dans la pratique
- Être capable de mener une pratique de Flow Organique et de créer une expérience pour les pratiquants.
- Transformer sa pratique en Rituel

Contenu de la formation

- Pratique
 - Asanas
 - Danse et Mouvements libres
 - Expérimentation du système de Fascias
 - Chant de Mantras
 - Pranayama
 - Verbalisation d'expérience
- Théorie
 - Etat de Flow
 - Introduction à la philosophie Tantrique Shivaïste
 - Liens entre éléments, directions, végétal, saisons, déités etc : Apprendre à définir un thème.
 - Le réseau de fascias
 - Création de séquences adaptés à chaque corps et constitution.
 - Trouver sa souveraineté à travers la pratique.
 - Trouver sa place de facilitateur d'expérience

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Lieu

SHALA MATABIAU 73 boulevard MATABIAU 31000 TOULOUSE

Tarif

Prix indicatif particulier : 0.00 euros

Prix indicatif indépendant : 0.00 euros

Prix indicatif entreprise pour 1 stagiaire : 0.00 euros

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

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.

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)

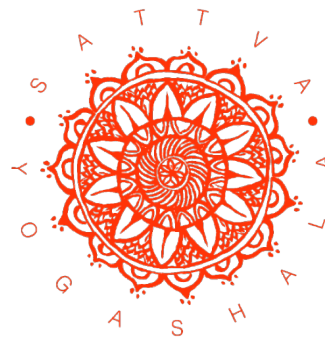
SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: 0749998509



- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

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

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Modalités de certification

Certificat de réalisation

Qualité

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