

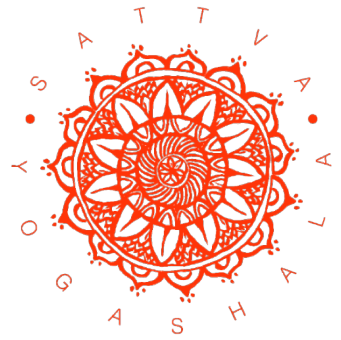
# SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

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

Tel: 0749998509



## STAGE YOGA DU SON & VIBRATIONS

Programme : 8h30-12h / 13h30-/17H30

30h répartis sur 4 jours

Jour 1 : Fondamentaux

Cérémonie d'ouverture

Fondamentaux théoriques :

Définition et effets de la Sonothérapie

Théories Universelles, lois physiques et quantiques, lois sonores

Importance des Silences

Structure énergétique humaine : corps subtils et centres énergétiques (chakras)

Atelier « le monde comme instrument »

Improvisation sonore en groupe

Méditation à la découverte des éléments

Comprendre les effets des différents éléments

Liens avec les corps subtils et chakras (introduction à l'Ayurveda).

Pratique Yoga = Yin & Son

Jour 2 : Yoga, Mantras et Voix

Pratique Yoga Asanas autour de Vishuddha

Atelier « trouver sa voix »

Exploration vocale, improvisation

chant de l'âme et chants sacrés

Théorie Yoga du Son

histoire et Tradition védique

Mantras et Shloka

Bija Mantra / Mantra Laya

Nada Yoga

Pranayamas

Pratique Méditation Japa Mala

Traditions sonores du monde

Chant sacrés

Kirtan, cercle de chants

Jour 3 : Découverte des instruments

Pratique de Yoga de la voix

Atelier « découvrir les instruments »

Découvrir & expérimenter leur impact sur nos différents corps

Manipulation et exploration sonore

Théorie Sonore et classification des instruments

Protocole d'un voyage sonore

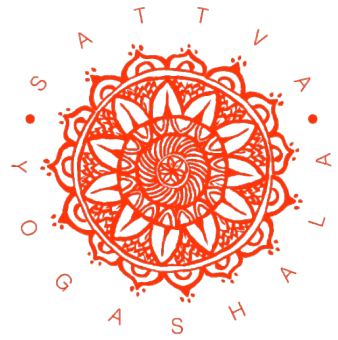
# SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

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

Tel: 0749998509



## Contraindications

Exploration et explication du chant de voyelles

Création d'un instrument

Breathwork au tambour

## Jour 4 : Être le canal

Atelier Holistique Yoga & son

Asanas, Pranayamas, Japas Mantras

Créer et guider son voyage sonore

Travail et présentation en groupe

Bain sonore en groupe

Cérémonie 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 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

- Personnes souhaitant approfondir leur pratique soit pour s'insérer professionnellement dans le Yoga et en faire leur activité principale soit pour leurs connaissances personnelles.
- 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.
- Personnes souhaitant découvrir la sonothérapie à des fins personnels

## Prérequis

- Aucun pré-requis demandé

# SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

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

Tel: 0749998509



## 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 :

- Comprendre et intégrer les principes de la sonothérapie
- Être capable de mener un voyage sonore en groupe ou individuel
- Être capable de mener une pratique de yoga de la voix
- Savoir utiliser les principaux instruments
- Savoir utiliser sa voix au service de son bien-être

## Contenu de la formation

- PRATIQUE & THÉORIE
  - Pratique (Asana Yin & Yang)
  - Pranayama
  - Mantra
  - Méditation
  - Philosophie
  - Chakras
  - Chants
  - Sonothérapie
- PRATIQUE DU YOGA DU SON
  - Améliorer son niveau de pratique
  - Identifier ses forces et faiblesses
  - Améliorer son rôle modèle
  - Adapter sa pratique
- CULTURE DU YOGA
  - Connaître l'environnement culturel du Yoga (Le sanskrit, les principaux textes fondateurs)
- MEDITATION ET PRANAYAMA
  - Séances régulières de méditation pendant la formation, explorant différentes techniques de méditation ; trouver la technique qui vous correspond le mieux.
  - Séances de pranayama 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

## 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)

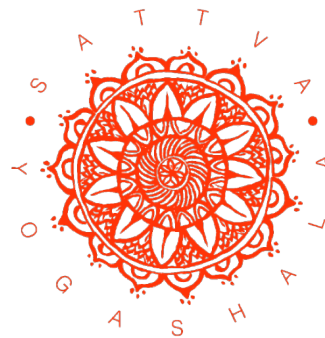
# SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

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

Tel: 0749998509



Axelle Posteaux,

## Lieu

SHALA MATABIAU 73 boulevard MATABIAU 31000 TOULOUSE

## Tarif

Prix indicatif particulier : 590.00 euros

Prix indicatif indépendant : 790.00 euros

Prix indicatif entreprise pour 1 stagiaire : 790.00 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.
- Books pédagogiques fournis au premier jour du stage
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets

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

- L'assiduité des stagiaires est contrôlée par la feuille d'émargement électronique
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Les 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

## Modalités de certification

Délivrance d'une Attestation de fin de formation

Sattva Yoga Shala est une Ecole 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 OPCA (AFDAS, etc...). Nous vous invitons à vous rapprocher de votre organisme finançant vos formations pour savoir si vous êtes éligibles.

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.

Participation à l'intégralité de la formation

## Qualité

Taux de satisfaction des stagiaires.

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