

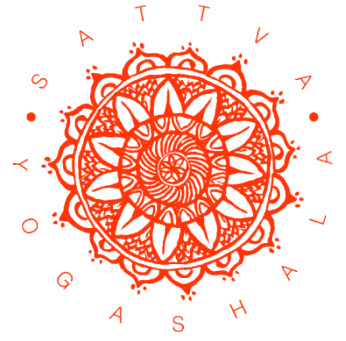
## SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

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

Tel: +33749998509



# ENSEIGNER LE YIN YOGA

*Dans cette formation de professeur de Yin Yoga Anatomie & Prana de 50 heures nous explorerons la théorie, la science et l'anatomie du yin yoga, équilibrées avec les aspects expérimentiels 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 50h en présentiel 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 et sorties permanentes - Se reporter au devis et/ou à notre site internet : <https://sattvayogatoulouse.fr/formation-professeur-yoga>

### Durée

50.00 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-7 avant le début de la formation

### Effectif

De 4 à 16 stagiaires

### Accessibilité

- Remplir un dossier d'inscription en ligne et avoir un échange téléphonique avec la responsable de l'organisme de formation

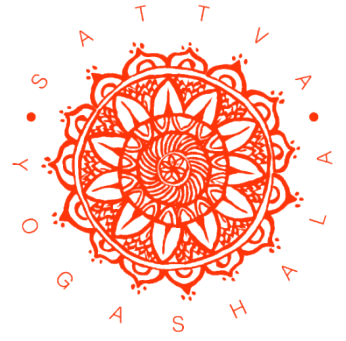
# SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

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

Tel: +33749998509



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 : BOUMAIZA Fatiha, [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 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

- Justifier d'une activité de coach sportif, professeur de fitness, ou professeur de danse ou Yoga. Justifier de deux années de pratique du yoga

## 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 :

- Identifier les objectifs d'une séance de yoga, en prenant compte les attentes, les besoins, les niveaux et les situations de handicap des participants, afin de concevoir une séance adaptée. Déterminer la séquence de postures de yoga, en alternant entre celles debout, assises, inclinées, en équilibre et au sol, afin de proposer une séance variée. Accueillir les participants en présentant le déroulement de la séance de yoga, dans le but d'expliquer les objectifs et de rassurer les participants. Animer une séance de yoga en donnant des consignes, en montrant et en guidant les posture et en s'adaptant à un public en situation de handicap afin de favoriser une expérience positive. Corriger les participants tout au long de la séance de yoga, en donnant des conseils personnalisés dans le but d'aider les participants à réaliser les figures et à progresser. Évaluer la satisfaction des participants en questionnant et en écoutant les retours des participants dans le but d'améliorer et personnaliser les séances. Respecter des normes d'hygiène et de sécurité s'appliquant aux Établissements Recevant du Public (ERP) pour s'assurer que l'accueil des publics se fait dans des conditions légales.

## Contenu de la formation

- Jour 1 : Total : 8 heures
  - 10h00 - 11h00 : Ouverture de la formation Présentation, intention collective, introduction à l'élément Terre et aux chakras du jour (Muladhara et Svadhisthana)
  - 11h00 - 12h30 : Séance de Yin Yoga Focus sur l'ancrage flexion avant, torsions, ouverture hanches

SATTVA YOGA SHALA | 73 boulevard Matabiau TOULOUSE 31000 | Numéro SIRET: 83284347800054

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

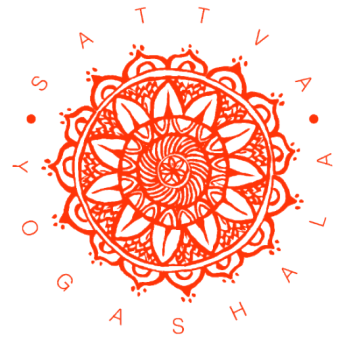
# SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

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

Tel: +33749998509



- 12h30 - 13h00 : Analyse de la séquence
- 13h00 - 14h00 : Pause déjeuner
- 14h00 - 15h00 : Philosophie du Yin Yoga Introduction à la philosophie du Yin Yoga et lien avec l'élément Terre
- 15h15 - 17h15 : Asana Lab (2h) Analyse et compréhension des postures par catégorie
- 17h15 - 18h15 : Enseigner par 2
- Jour 2 : Total : 8 heures
  - 09h00 - 10h00 : Routine matinale Pranayama, mantra, méditation et pratique Yang (Les 5 tibétains) Introduction à l'élément Eau et aux chakras (Svadhisthana et Manipura) Exploration de la fluidité
  - 10h00 - 11h30 : Séance de Yin Yoga Focus sur l'ouverture des hanches, bassin, et libération émotionnelle
  - 11h30 - 12h00 : Analyse de la séquence
  - 12h00 - 13h00 : Asana lab Analyse compréhension des postures
  - 13h00 - 14h00 : Pause déjeuner
  - 14h00 - 16h00 : Anatomie & MTC (2h) Introduction aux fascias et étude des méridiens associés à l'élément Eau
  - 16h15 - 18h00 : Asana Lab (2h) Analyse et compréhension des postures
- Jour 3 : Total : 8 heures
  - 09h00 - 10h00 : Routine matinale Pranayama, mantra, méditation et pratique Yang (Kundalini Yoga) Introduction à l'élément Feu et aux chakras (Manipura et Anahata) Exploration du pouvoir de transformation
  - 10h00 - 11h30 : Séance de Yin Yoga Travail sur l'ouverture du coeur back bend et torsions
  - 11h30 - 12h00 : Analyse de la séquence
  - 12h00 - 13h00 : Asana lab Analyse compréhension des postures
  - 13h00 - 14h00 : Pause déjeuner
  - 14h00 - 16h00 : Anatomie & MTC (2h) Introduction aux fascias et étude des méridiens associés à l'élément Eau
  - 16h15 - 17h15 : Asana Lab (2h) Analyse et compréhension des postures
  - 17h15 - 18h : Enseigner / 2
- Jour 4 : Total : 8 heures
  - 09h00 - 10h00 : Routine matinale Pranayama, mantra, méditation et pratique Yang (Salutation à la Lune) -> Introduction à l'élément Air et aux chakras (Anahata et Vishuddha) Exploration de l'expansion et de la légèreté
  - 10h00 - 11h30 : Séance de Yin Yoga Colonne vertébrale
  - 11h30 - 12h00 : Analyse de la séquence
  - 11h30 - 12h00 : Analyse de la séquence
  - 12h00 - 13h00 : Pause Dej
  - 13h00 - 15h00 : Anatomie & MTC (2h) Introduction aux fascias et étude des méridiens associés à l'élément Eau
  - 15h15 - 17h15 : Asana Lab (2h) Analyse et compréhension des postures
  - 17h15 - 18h : Créer une séquence
- Jour 5 : Total : 8 heures
  - 09h00 - 10h00 : Routine matinale Pranayama, mantra, méditation et pratique Yang (Danse du Dragon) -> Introduction à l'élément Ether et aux chakras (Vishuddha et Sahasrara) Exploration de la connexion à l'univers
  - 10h00 - 11h30 : Séance de Yin Yoga Séance méditative avec voyage sonore, ouverture et harmonisation des chakras
  - 12h30 - 13h00 : Analyse de la séquence
  - 13h00 - 14h00 : Pause déjeuner
  - 14h00 - 15h : Asana Lab (1h30) Analyse et compréhension des postures
  - 15h - 15h30 : Quiz Évaluation des connaissances théoriques et pratiques
  - 15h30 - 16h30 : Certification de pratique (30 min) Démonstration de compétence à travers une séquence de pratique
  - 16h30 - 17h30 : Clôture de la formation Cercle de partage, intégration des enseignements, conclusion

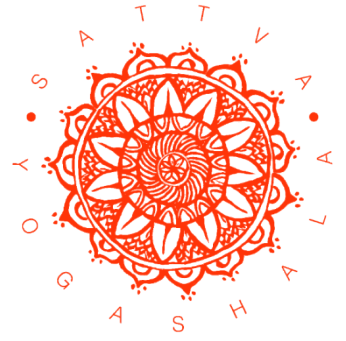
# SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

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

Tel: +33749998509



## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Fatiha BOUMAIZA - Pratique et Philosophie du Yin Yoga

Sebastien JANVIER- Anatomie et Physiologie

### Lieu

SHALA MATABIAU 73 boulevard MATABIAU 31000 TOULOUSE

### Tarif

Prix indicatif particulier : 790.00 euros

Prix indicatif indépendant : 990.00 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
- 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

- Cas pratique : à partir d'une mise en situation réelle reconstituée, le candidat devra concevoir une séance de yoga. Mise en situation professionnelle Le candidat devra animer une séance de yoga de 30 minutes à partir des informations suivantes : • objectifs de la séance ; • niveau des participants ; • besoins et attentes des participants ; • participants en situation de handicap.
- 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.

### Qualité

Taux de satisfaction des stagiaires

**Dernière date de mise à jour : 31 décembre 2022**

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