

SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: 0749998509



FORMATION YIN & VIBRATIONS – 30H –

Cette formation de 30h est conçue pour ouvrir le champ des possibles de l'enseignant de Yin Yoga :

– Intégrer la Sonothérapie et les instruments vibratoires

– Développer les thématiques yogiques (cosmogonies, introduction au Tantra, système de chakras, Mantras)

– Poser sa voix avec clarté et intention dans la guidance et dans le chant

– Compréhension de la structure physiologique et chaîne de fascias et les outils de relâchement

Dates

Entrées et 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-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

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

- Professeurs de yin yoga ou pratiquants souhaitant approfondir 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 pour leur développement personnel

Prérequis

- Aucun pré-requis pour accéder à ce stage

SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: 0749998509



- Si vous souhaitez enseigner le Yin Sonore, une formation Yin Yoga est nécessaire.

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 :

- Apprendre à pratiquer en toute sécurité
- Savoir utiliser et intégrer les instruments de Sonothérapie à la pratique de Son Yoga
- Savoir poser sa voix de façon juste
- Développement des connaissances sur la philosophie yoguïque

Contenu de la formation

- Pratique et théorie :
 - Pratique Yin et Mouvement
 - Pranayama
 - Mantras
 - Méditation
 - Philosophie
 - Chakras
 - Chants
 - Sonothérapie
- Culture du Yoga
 - Connaître l'environnement culturel du Yoga (Le sanskrit, les principaux textes fondateurs)
 - Découvrir les déités et la cosmogonie associée (principe de la Trimurti)
 - Découverte des Mantras, de leur sens et de leur possible utilisation
- Anatomie
 - Etude du système de fascias et leur importance dans le yin yoga
 - Outil de relâchement de fascias
- Sonothérapie
 - Découvrir les principaux instruments et apprendre à les utiliser
 - Comprendre leur impact dans la pratique de Yin Yoga
 - Faire le lien entre instruments, posture et thématiques
- Apprentissage à l'enseignement
 - Savoir guider de façon pertinente une pratique
 - Responsabiliser sa posture
 - Utiliser sa voix et le toucher

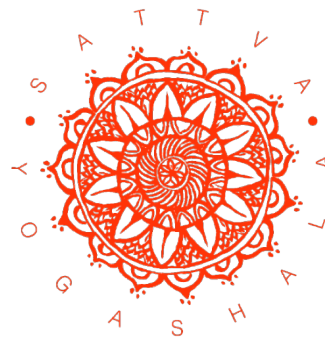
SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: 0749998509



Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Intervenant.e.s :

- Axelle POSTEAUX
- Océane ROME

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 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

Qualité

Taux de satisfaction des apprenants

Dernière date de mise à jour : 31 décembre 2022

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