

## 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 : 8h-12h / 13h30-17h sauf dimanche fin à 16h  
30h répartis sur 4 jours*

### *Programme formation*

#### *Jour 1 : Fondamentaux*

*8h - 8h30 : Ouverture*

*8h30 - 10h30 : Atelier "Voice activation"*

*Exploration vocale et chant intuitif*

*10h50 - 12h : Théorie Physique & Sonore*

*13h30 - 14h : Éthique du Soundhealer*

*14h - 15h45 : Présentation des Instruments*

*Sound Lab : manipulation & exploration*

*16h - 17h : Voyage Sonore*

#### *Jour 2 : Tradition Orientale & Yoga du Son*

*8h - 9h : Cercle de Chants du Monde*

*9h - 9h30 : Tradition yoguïque*

*9h50 - 12h : Présentation Bols Himalayens*

*13h30 - 14h15 : Présentation Gongs & autres instruments sacrés*

*14h15 - 15h45 : Manipulation Bols et Gongs*

*Pratique*

*16h - 16h40 : Yoga Doux*

*16h40 - 17h : questions / réponses*

#### *Jour 3 : Cristal & Rythme*

*8h - 9h30 : Yin Sonore*

*9h45 - 11h : classification & construction Expérience Sonore*

*11h - 12h : Atelier rythme & instruments mélodiques*

*13h30 - 14h00 : Présentation Cristal*

*14h15 - 15h30 : Manipulation Cristal*

*pratique*

*15h50 - 16h40 : Danse des éléments*

*16h40 - 17h : questions / réponses*

*Debrief de la pratique*

#### *Jour 4 : Être le cana*

*8h - 9h : Pratique Voix et Corps*

*9h - 10h30 : Création expériences sonores en groupe*

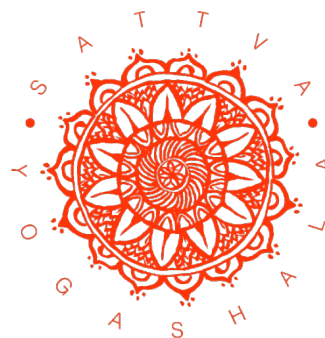
# SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

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

Tel: 0749998509



*10h30 - 15h30 : mise en pratique en groupe*

*16h - 17h : debrief & clôture*

## 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 6 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](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

## Compétences et aptitudes associées

- Alignement des postures
- Savoir approfondir la respiration

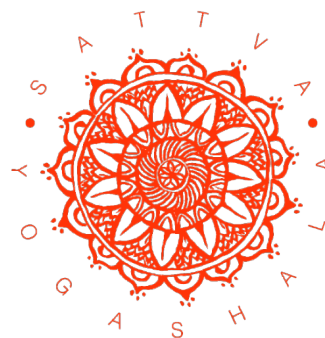
# SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

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

Tel: 0749998509



- 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 :

- Savoir utiliser les instruments de Sonothérapie
- Apprendre à les intégrer dans une expérience sonore
- Créer et mener des voyages sonores et pratiques de relaxation musicales
- Ouvrir sa voix
- Développement des connaissances des principes de Sonothérapie

## Contenu de la formation

- PRATIQUE & THÉORIE
  - Théorie et effets de la Sonothérapie
  - Principes physiques & acoustiques
  - Compréhension des différents corps physiques et énergétiques
  - Contrindications & effets secondaires
  - Manipulation des instruments & compréhension de leurs effets
  - Apprendre à utiliser les instruments intuitifs et mélodiques
  - Lier les différents outils pour créer une pratique cohérente
  - Tradition du Yoga, Tantra & Nada Yoga
  - Mantras & Chants sacrés
  - Exploration vocale & chant intuitif
  - Pratique de Yin Yoga & Bain Sonore
  - Voyages Sonores

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

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.

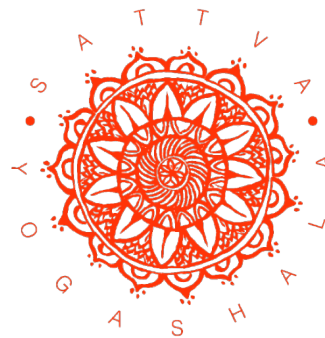
## SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

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

Tel: 0749998509



### 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

### 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/>