

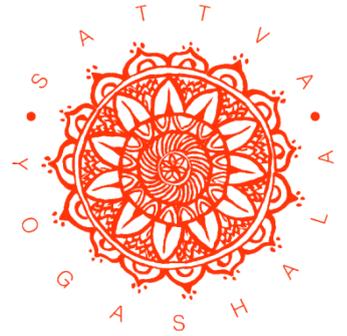
## SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

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

Tel: +33749998509



# YIN & PRANA - 50H

*Dans cette formation de professeur de Yin & Prana de 50 heures nous explorerons la théorie et la science 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 les avantages physiques, émotionnels et énergétiques.*

*Cette formation 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 certifiante sur 50h 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, Pranayama, 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 14 stagiaires

### Accessibilité

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

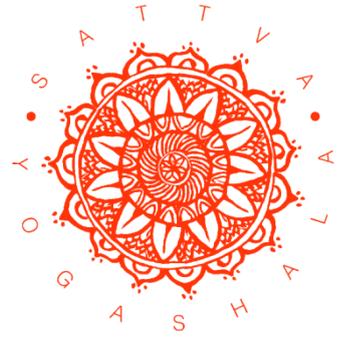
# SATTVA YOGA SHALA

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

- Un niveau de connaissance et une pratique de base en yoga équivalent au niveau initiation et/ou une expérience professionnelle dans l'animation sportive ou de loisirs sont requis pour accéder à la formation
- L'entrée à la formation n'est pas soumise à une sélection mais il est recommandé de faire un cours de Yin avec Faty Kara avant votre inscription afin de vérifier que l'enseignement et l'atmosphère du lieu vous conviennent.

## 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 :

- Maîtriser les postures et les connaissances fondamentales des postures de Yin.
- Démontrer sa pratique des fondamentaux du Yoga dans le respect des alignements corporels.
- Assurer sa sécurité et le maintien de l'intégrité des postures pendant une séance de Yoga..
- S'initier aux techniques de pranayama

## Contenu de la formation

- MODULE 1 - 4 jours consécutifs 32h
  - JOUR 1 Élément Terre
  - Pranayama et Méditation
  - Pratique Asana – EASY FLOW
  - Pédagogie / analyse séquence
  - Théorie Histoire du Yin
  - Asana Lab - Les 25 postures de bases et leurs variations
  - JOUR 2 - Element EAU
  - Pranayama et Méditation

SATTVA YOGA SHALA | 73 boulevard Matabiau TOULOUSE 31000 | Numéro SIRET: 83284347800021

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

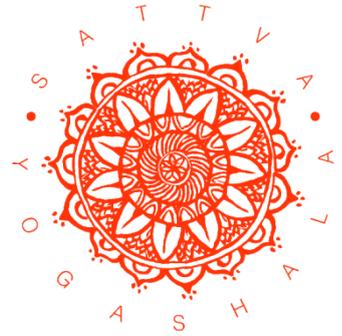
# SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

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

Tel: +33749998509



- Pratique Asana – HANCHES
- Pédagogie / analyse séquence
- Théorie Anatomie / Physiologie
- Asana Lab - Les 25 postures de bases et leurs variations
- • JOUR 3 - Element Feu
- Pranayama et Méditation
- Pratique Asana
- Pédagogie / analyse séquence
- Théorie Anatomie / Physiologie
- Asana Lab - Les 25 postures de bases et leurs variations
- • JOUR 4 - Air
- Pranayama et Méditation
- Pratique Asana – COLONNE VERTÉBRALE
- Pédagogie / analyse séquence
- Pratique Asana – EPAULES & POIGNETS
- Asana Lab - Les 25 postures de bases et leurs variations
- MODULE 2 - Théorie (uniquement en ligne en live ou replay) 8h
  - Les méridiens principaux
  - Les chakras
  - Le pranayama
  - La méditation
  - L'origine du Yin
  - Les postures en yin
  - Yin vs Yang
- MODULE 3 – 10h de pratique soit 10 cours de Yin à effectuer soit en présentiel à Toulouse , soit en ligne (live ou replay)
- ENSEIGNEMENT PHILOSOPHIQUE o Authenticité o Exploitation de l'espace o Honorer le corps o Rester calme o Pratiquer avec le cœur o Ce qui fait un bon élève et un bon professeur
- ENSEIGNEMENT PRATIQUE
  - o L'objectif de cette formation est de fournir un environnement sûr pour vous permettre de progresser à votre rythme.
- MAITRISER LES VARIANTES
  - o Proposer des variantes peut permettre à un élève de se sentir en sécurité et pris en charge. À travers des ateliers incorporant les variations, d'autres types de contact et comment ajuster un élève verbalement, vous serez prêt à faire face à toute situation de la vie réelle qui se pose en cours.
- MEDITATION ET PRANAYAMA
  - o Il y aura des séances régulières de méditation pendant la formation, explorant différentes techniques de méditation, ainsi vous serez en mesure de trouver la technique qui vous correspond le mieux. Les séances de pranayama auront lieu tous les matins 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.
- ADAPTER UNE PRATIQUE
  - o Puisque le yoga gagne en popularité, il y a une plus grande variation dans le niveau des connaissances des étudiants, de corpulences, de blessures et de spécialités de yoga, comme le yoga pour femmes enceintes. Vous allez explorer les manières dont vous pouvez enseigner à une classe en rendant les étudiants de différents niveaux sûrs et heureux. Le module sera élargi pour inclure la modification de votre propre pratique conformément à vos besoins

## Organisation de la formation

SATTVA YOGA SHALA | 73 boulevard Matabiau TOULOUSE 31000 | Numéro SIRET: 83284347800021

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

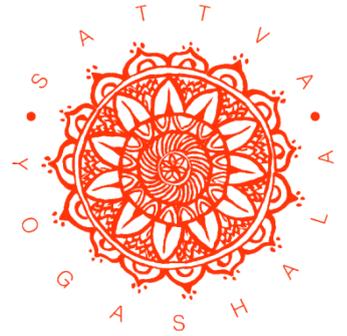
## SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

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

Tel: +33749998509



### Equipe pédagogique

Faty KARA, Fondatrice de l'école Sattva Yoga Shala et professeur de Yoga depuis plusieurs années, vous guidera dans l'étude des asanas. Elle s'est formé et continue de se former auprès des plus grands tels que Matthew Sweeney, Mathieu Boldron, Mika de Brito, Davis Swenson, Gérard Arnaud, Flora Brajot, With Yin Yoga, Tattva Yoga, Sivananda.

Agnès DELATTRE vous enseigne les bases de la médecine chinoise et l'enseignement du Qi Gong.

### Lieu

SHALA MATABIAU 73 boulevard MATABIAU 31000 TOULOUSE

### Tarif

Prix indicatif particulier : 990.00 euros

Prix indicatif indépendant : 1290.00 euros

Prix indicatif entreprise pour 1 stagiaire : 1290.00 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.
- Formulaire d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de 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/>