

LE PROGRAMME de la Formation Yin Yoga - 50h

Ressentir et Enseigner le Yin Yoga

Pré-requis : Avoir de la praticité en Yoga

Public visé :

Accessible aux personnes majeures pratiquant le yoga régulièrement et qui ont envie d'approfondir leurs connaissances et compétences, aux professeurs de yoga souhaitant enseigner le yin yoga, aux personnes souhaitant devenir professeur de Yoga

Durée : 50h de formation soit 6 journées de 8h plus 2h de travail personnel

Dates :

Prochaine session Toussaint 2022:

Formation du dimanche 23 octobre 2022 (début :8h30) au vendredi 28 octobre (fin :18h)
Journée type: 8h30-12h30 (pause déjeuner de 1h30) et 14h-18h

Objectif(s) pédagogique(s) :

- Comprendre la philosophie du Yin Yoga
- Comprendre la science pendant la pratique du Yin Yoga
- Approfondir sa pratique du Yin Yoga en donnant tous les outils nécessaires à la pratique du Yin Yoga dans le respect des principes et fondamentaux de cette pratique.
- Créer et enseigner une séquence d'une heure de Yin Yoga
- Etre capable d'enseigner les postures de Yin Yoga en s'adaptant à tout public

Formatrice : Marion Pignard, professeur de Yoga certifiée et gérante de Yoga Citta

Intervenantes:

Sarra Bouaziz (osthéopathe et praticienne en médecine traditionnelle chinoise)

Natalia Magliano (chants médecine)

Programme de formation :

- 20h de théorie nécessaire pour le Yin Yoga :
 - Historique, origine et philosophie du Yin Yoga, le système nerveux, bases d'anatomie, les fascias) (4h)
 - initiation au taoïsme, médecine chinoise appliquée au Yin Yoga (6h)
 - théorie sur les postures de Yin Yoga, méthodologie du Yin Yoga (10h)

- 18h de pratiques:
 - 9 pratiques différentes de Yin Yoga 1h30 chacune (14h)
 - autres pratiques (yoga Yang, atelier sur la voix...) 4h

- 6h d'enseignement / atelier en binôme
- 4h d'échanges en groupe (temps de questions et de retours post-pratiques)
- 2h (minimum) de travail personnel

- Total 50 heures

Moyens pédagogiques et techniques :

- Cours de yoga et apprentissage de la philosophie du yoga en salle (présentiel)
- salle de pratique + tout le matériel spécifique pour la pratique des postures
- Livret de formation remis au stagiaire

Evaluation et sanction de la formation :

Feuille d'émargement remplie chaque jour.

Les examens se déroulent pendant les temps de formation.

Une épreuve pratique permet de valider ou non l'acquisition des connaissances.

Evaluation écrite et pratique à la suite de la formation.

Attestation de participation et réussite envoyée suite à l'évaluation finale.

INSCRIPTIONS:

Délais d'accès :

Les inscriptions sont possibles à tout moment pour la prochaine session jusqu'à une semaine avant le début de la formation sous réserve des places disponibles.

Modalités d'accès:

Les inscriptions se font sur demande par mail à yogacittalyon@gmail.com

Tarif :

Tarif de 750 Euro et prise en charge possible par OPCA (Yoga Citta certifié Qualiopi)

Validation de l'inscription sur envoi du contrat/convention signé.e et versement de l'acompte (50%)

Possibilité de demande d'étalement de paiement exceptionnel

Versement du solde (50%) un mois avant la formation

Besoins spécifiques :

Si vous avez des besoins spécifiques, n'hésitez pas à contacter Marion directement au 06 59 68 92 05 ou yogacittalyon@gmail.com

Accessibilité :

Yoga Citta Lyon, studio de yoga 204 rue de Créqui, 69003 Lyon (accessible pour personnes à mobilité réduite dans tout le studio), ligne B arrêt Place Guichard, station velo'v et parking possible dans la rue. Voir plan sur le site www.yogacitta.fr