



YOGA CITTA
Adresse: 204 rue de Créqui, 69003 Lyon
Tel: 06 59 68 92 05
E-mail: yogacittalyon@gmail.com

SIRET: 840 937 189 RCS Lyon
NDA 84 69 18 64 869

www.yogacitta.fr
Facebook / Instagram: yogacittalyon

LE PROGRAMME de la Formation complète Yin Yoga (40h)

Ralentir pour se retrouver

Pré-requis : Avoir de la pratique 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 : 40h de formation: 3 journées de 7.5h, 2 journées de 7h, 1 journée de 5.5h plus 2h de travail personnel

Dates :

Session du 5 au 10 avril 2027

Début lundi 8h30, fin samedi 16h

Horaires: 8h30-17h15 (9h-16h pour le samedi) avec pause déjeuner de 1h45 (12h15-14h) tous les jours sauf samedi pause de 2h (12h30-14h30 pour un repas collectif)

Objectif(s) pédagogique(s) :

- Comprendre la philosophie 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 une séquence d'une heure de Yin Yoga

Formatrice :

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

Intervenante:

Sarra Bouaziz (ostéopathe et praticienne en médecine traditionnelle chinoise)

Programme de formation :

- 15h de théorie nécessaire pour le Yin Yoga :
 - Historique, origine et philosophie du Yin Yoga, le système nerveux, bases d'anatomie, les fascias
 - initiation au taoïsme, médecine chinoise appliquée au Yin Yoga
 - théorie sur les postures de Yin Yoga, méthodologie du Yin Yoga
- 8h de pratiques avec 6 pratiques différentes de Yin Yoga
- 10h d'enseignement / atelier en binôme
- 5h d'échanges en groupe (temps de questions et de retours post-pratiques)
- 2h (minimum) de travail personnel
- Total 40 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 incluant toute la théorie, la médecine traditionnelle chinoise et les fiches détaillées des poses de yin

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.

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 650 € (financement personnel)

Tarif de 750 € (en cas de prise en charge possible par OPCA)

Formation éligible à une prise en charge possible par OPCA (Agefice, FIFPL, Afdas, etc)

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 payant possible dans la rue.

Pour Yoga Citta : Marion PIGNARD, gérante