

## LE PROGRAMME de la Formation :

### Yin Yoga, les fondations - 30h

**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** : 30h de formation: 3 journées de 7.5h, 1 journée de 6.5h plus 1h de travail personnel

**Dates** :

Prochaine session du 20 au 23 mars 2023

Formation du lundi 20 mars 2023 (début :8h30) au jeudi 23 mars (fin :16h30)

Horaires: 8h30-12h30 (pause déjeuner de 1h30) et 14h-17h30

fin à 16h30 le jeudi

**Objectif(s) pédagogique(s)** :

- Comprendre les bases de 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 (osthéo-pathe et praticienne en médecine traditionnelle chinoise)

### **Programme de formation :**

- 12h 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
- 7h de pratiques:
  - 4 pratiques différentes de Yin Yoga
- 7h d'enseignement / atelier en binôme
- 3h d'échanges en groupe (temps de questions et de retours post-pratiques)
- 1h (minimum) de travail personnel
  
- Total 30 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](mailto:yogacittalyon@gmail.com)

**Tarif :**

Tarif de 470 Euro (financement personnel)

Tarif de 570 (en cas de prise en charge possible par OPCA)

Prise en charge possible par OPCA (Yoga Citta a la certification 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](mailto: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](http://www.yogacitta.fr)