LES FONDATIONS DU YIN YOGA

UNE ODE A LA LENTEUR

Cette formation vous permettra d'explorer le yin yoga sous toutes ses dimensions, en alliant théorie, pratique et approche pédagogique.

PROGRAMME DE LA FORMATION

- Histoire du yoga : Brève remise en contexte du yoga et de son évolution en Inde et dans le monde à travers les siècles.
- Fondements du yin yoga : Présentation des principes fondamentaux du yin yoga à travers une introduction à la philosophie taoiste, au concept du yin - yang, du Qi et de la médecine chinoise.
- La place de la respiration : L'impact du souffle dans la pratique. Etude et pratique de la respiration "yin".
- Anatomie appliquée au yin yoga : Etude des différentes structures anatomiques (os, articulations, tissus conjonctifs, muscles, etc.), des variations du squelette et des particularités de chaque corps. Concept de tension et compression.
- Postures et méthodologie d'enseignement : Exploration du répertoire des postures de Yin Yoga, leurs variations et leurs ajustements en fonction des pratiquants.
- Système énergétique : Découverte et apprentissage des bases de l'énergétique chinoise (éléments, saisons) et des 12 principaux méridiens. Comment inclure ces dimensions dans vos séquences et guider une pratique axée sur la circulation de l'énergie.
-La méditation: Les différents types de méditation? La méditation yang vs la méditation yin.
- Méthodologie d'enseignement : L'art de créer de séquences équilibrées et personnalisées. Travail de la voix et du langage. Les éléments pour créer un espace propice à la pratique.
- Pratique et intégration : Séances quotidiennes guidées, études de cas et pratiques en autonomie. Création de séquences.

Un temps d'échange et d'évaluation vous permettra de faire le point sur votre apprentissage et d'intégrer pleinement cette formation dans votre parcours d'enseignant(e) de yoga.
Se former au Yin Yoga va bien au-delà de l'apprentissage de postures. C'est une plongée profonde dans une pratique contemplative et transformatrice.

À QUI S'ADRESSE LA FORMATION ?

Cette formation en yin yoga est ouverte à toute personne souhaitant approfondir sa pratique et sa compréhension de cette discipline.
Elle s'adresse :

• aux professeur/es de yoga
- Pour enrichir leur enseignement avec une approche plus méditative et introspective.
- Approfondir leur connaissance en anatomie (articulations, muscles, tissus conjonctifs...) et leur compréhension du système nerveux.
- Pour apprendre à créer et structurer des cours de yin yoga.

• aux pratiquant/es de yoga souhaitant aller plus loin
- Pour approfondir leur propre pratique et en découvrir les bienfaits.
- Pour mieux comprendre leur corps et cultiver une approche respectueuse des limites.
- Pour équilibrer une pratique dynamique avec une pratique plus méditative.

• aux professionnel/les holistiques et du mouvement
- Thérapeutes, kinés, ostéopathes ou praticiens en médecine douce voulant intégrer les principes du yin Yoga dans leur accompagnement.

Que vous soyez enseignant, pratiquant ou professionnel du bien-être, une formation en yin yoga vous offre des clés précieuses pour explorer le mouvement, l'immobilité et l'énergie du corps en pleine conscience.

PREREQUIS

Une pratique régulière du Yin yoga est recommandée avant de débuter la formation.

LE LIEU
Studio Om yoga
87 Avenue Marcel Anthonioz
01220 Divonne les bains

LES HORAIRES
Lundi – vendredi 8h – 17h
Une heure de pause à midi

TARIF : 780€
(possibilité de paiement échelonné)

5 jours de formation
Un manuel complet
Le certificat de fin de formation
Un suivi pendant et après la formation