



---

## Formation Soulful Yin 50h

---

### Présentation

Formation 50h certifiée Yoga Alliance (YACEP)

Dates : Du 1 novembre au 6 novembre 2021

Cette formation comprend le module d'anatomie de base, le module méridien et le module de philosophie du yin yoga.

Le Yin Yoga a un effet profondément curatif.

Avec une pratique régulière du yin et des séquences appropriées, il est possible de rééquilibrer les déséquilibres majeurs du corps (allergies, problèmes digestifs, hormonaux, problèmes de dos, problèmes mentaux, problèmes de tension artérielle, symptômes d'anxiété, blocages émotionnels, manque d'énergie, manque de détermination, de confiance, problèmes de colère, la dépression, peurs).

Une pratique appropriée du yin donne d'excellents résultats.

### Objectifs

- Vous apprendrez à créer une classe / session de yin, longue ou courte pour un groupe, un cours individuel, ou pour vous-même
- Vous apprendrez les poses de transition et les méthodes intelligentes de séquençage, en tenant compte des familles de poses, des directives anatomiques et de la thérapie des méridiens
- Vous serez en mesure de travailler en tête-à-tête avec des clients ayant des besoins spécifiques
- Vous apprendrez à créer «l'espace yin» (Qualité et Énergie), afin qu'il puisse enrichir et équilibrer la vie, et l'offrir aux autres
- Vous apprendrez à ressentir de nouvelles émotions et à ré-ouvrir des sens fermés.

## Programme

- Étudier les 38 posture de Yin (poses de base et variations)
- Comprendre les effets des poses Yin d'un point de vue physiologique, anatomique, énergétique, émotionnel, mental, thérapeutique
- Apprendre les Bases de la médecine traditionnelle chinoise (méridiens, éléments)
- Etudier la théorie des fascias, 5 éléments, théorie des méridiens et applications
- Comprendre les principes holistiques qui s'appliquent à notre santé, à notre corps et à notre vie. Apprendre à équilibrer le flux d'énergie dans des méridiens spécifiques pour modifier la santé d'organes spécifiques et transformer des zones de notre vie émotionnelle, mentale, pratique et physique
- Apprendre à incarner la qualité yin dans notre vie, s'ouvrir à l'abandon, à la réceptivité, à la compassion, au calme et à l'acceptation
- Apprendre sa propre structure anatomique unique et ses principes, pour aborder chaque constitution squelettique d'une manière unique (apprentissage des ajustements, des variations pour chaque type de corps et chaque pose)
- Apprendre les modifications qui peuvent aider à une approche thérapeutique pour les problèmes de dos, de colonne vertébrale, de sensibilité des hanches, du bassin, des épaules, les douleurs articulaires et musculaires
- Apprendre à Utiliser des accessoires pour chaque pose et chaque problème
- Étudier la Philosophie du Yin Yoga (telle que la pleine conscience et la conscience de la respiration)
- Apprendre la santé organique, équilibre émotionnel, pleine conscience et bouddhisme tantrique
- Apprendre à s'écouter, à reconnaître ses systèmes croyances et comment on peut les changer
- Apprendre les techniques de méditation, mantras, pratiques de respiration (Soulbreath) pour calmer l'esprit , et se rééquilibrer
- Apprendre à créer des séquences à partir de poses de yin yoga selon son intention, pour un usage individuel, et des cours en groupe
- Apprendre les bases d'une pratique Yin-Yang, et comment créer des séquences dans ce style magnifiquement rééquilibrant
- Etudier l'art d'enseigner le yin yoga et l'art du séquençage du yin yoga
- Comprendre le rôle de l'enseignant, l'art de tenir l'espace pour soi et les élèves
- Améliorer les compétences pédagogiques, contre-indications, alternatives à la pratique du Yin yoga
- Comprendre les différence entre le yoga réparateur et le yin yoga
- Aborder le Yin yoga & grossesse et période postnatale
- Étudier les bases du séquençage Yin-Yang.

## Déroulé de la formation

### LUNDI:

8h00-10h30 : Introduction au Yin yoga & concept du Yin&Yang (théorie)

10h45-12h00 : Pratique du Yin-Yang

DÉJEUNER

14h00-14h30 : Partage

14h30-16h00 Introduction aux 5 éléments (théorie)

16.10-18.00 Pratique de l'élément eau yin

18h30-20h00 Souffle et esprit du Yin

(immobilité et écoute) théorie et méditation

## MARDI :

8h00-8h45 : Méditation (concentration et inclusion, équanimité)

9h00-10h00 : Introduction à l'élément bois (théorie)

10-12h00 : Pratique de l'élément bois yin

DÉJEUNER

14h00-16h00 : Anatomie du yin yoga

Compression, tension, qu'est-ce qui m'arrête ?

16h00-18h00 : Pratique de l'anatomie, observez votre corps et vos limites.

18h15-20h00 : Équilibre émotionnel, psychologie bouddhiste, théorie.

## MERCREDI :

8h00-10h00 : Méditation & Théorie des éléments Terre

10.-12.00 : Pratique de l'élément Terre Yin

DÉJEUNER

14h00-15h30 : Prendre soin de soi en Yin, connexions corporelles, besoins, utilisation d'accessoires en Yin.

Réparateur vs Yin

Grossesse et postnatal & Yin

15h30-16h30 : Théorie de l'élément feu

16h30-18h00 : Exercice Yin élément feu

18h15-19h15 : Cercle de mantra (kirtan de feu)

## JEUDI :

8h00-9h00 : Méditation silencieuse avec mudras, journalisation

9h15-10h15 : Théorie des métaux

10h15-12h00 : Élément métallique Yin pratique

DÉJEUNER

14h00-15h30 : Le rôle d'un professeur de yoga

-éthique, énergétique, limites, outils, dévouement.

15h30-18h30 : Analyse des poses Yin

## VENDREDI :

08h-9h00 : Méditation matinale et auto-pratique semi-directive

9h15-12h00 : Art de séquencer le Yin

Théorie sur la façon de créer une séquence, options, éléments, ciblage, qualités, etc.

Ensuite, créez une séquence, partagez une séquence, faites des commentaires sur la séquence.

DÉJEUNER

14h00-18h : Séquençage de 5 éléments (Horloge chinoise, orgues, saisons,)

+ 5 éléments classe yin

Théorie sur la façon de créer une séquence, options, éléments, ciblage, qualités, etc.

Ensuite, créez une séquence, partagez une séquence, faites des commentaires sur la séquence.

## SAMEDI :

8h00-9h00 : Pratique de la classe Yin-yang

9h15-10h30 : Art d'enseigner le Yin yoga, compétences à développer, outils à utiliser.

12h30-14h30 : Stage pédagogique pour étudiants en couple,

partage, discussion. Retour sur l'enseignement.  
14h45-15h45 : Théorie du séquençage Yin&yang  
16h-17h15 : Questions et réponses et cérémonie de clôture.

## La Formatrice

Kata van Doesselaar EYRT500, EYRT200 est professeur de yoga, formatrice et thérapeute de respiration et de massage.

Elle a été formée à différents styles (Iyengar, Ashtanga, Vinyasa) jusqu'à ce qu'elle trouve son Maha Teacher Shiva Rea.

Le style principal de Kata est donc devenu le Prana Vinyasa Flow Yoga (lignée Krishnamacharya) que Shiva Rea, basée à Los Angeles, a fondé.

Ces dernières années, Kata est devenue assistante enseignante dans les formations d'enseignements de Shiva. Elle est l'une des très rares enseignantes au monde à être approuvée pour offrir la formation Prana Vinyasa de 200 heures unique de Shiva Rea – soutenue par Shiva.

Outre sa pratique dynamique, Kata apprécie l'immobilité et la méditation.

De nature très énergique, elle a embrassé le Yin yoga avec bonheur et a découvert tous les bienfaits du lâcher prise, du calme et de l'abandon pour équilibrer sa vie.

Ayant vu l'énorme impact que le yin yoga a eu sur elle, elle est allée étudier avec les professeurs principaux de Sarah Powers et Paul Grilley pour apprendre, afin de pouvoir transmettre les dons du yin yoga d'une manière authentique et pure.

Kata s'est entraînée avec ses professeurs plus de 1.000 heures.

Kata a créé ses propres formations ces dernières années, telles que 200h Yin-Yang, Yin Yoga, Advanced Yin, Chakra yin flow, Goddess Vinyasa Flow et Restorative Yoga TT.

Elle insuffle à tous ses enseignements une approche féminine sacrée et émouvante. Elle propose des ateliers, des retraites et des formations d'enseignants à l'international.

En tant que mère de deux enfants et riche de son expérience de guérison et d'auto-guérison, sa plus grande passion est d'aider chaque personne à atteindre son plein potentiel et à trouver son vrai Soi

Public : Tout public ayant une connaissance préalable du yoga et une pratique régulière

Pré-requis :

*Avoir au minimum 18 ans*

*Ne pas avoir de contre-indications médicales*

*Avoir une expérience préalable du yoga (pratique régulière depuis au moins un an) et une connaissance des principes de base du Yoga*

Supports pédagogiques : Manuel du cours.

Équipements divers mis à disposition : Tapis de yoga, chaises de yoga, couvertures, bolsters, brique, sangles.

Nombre d'heures total : 50 heures sur 6 jours

Formation certifiée Yoga Alliance (Yacep)

Coût : 900 euros en présentiel (Early Bird 850€ avant le 15/09) et 780 euros en distanciel

Lieu de la formation en présentiel : M Yoga, 14 bd Jean Jaurès, 92100 Boulogne-Billancourt

Horaires: du lundi au vendredi: 8h à 17h30 (ou 18h) avec pause 1h pour déjeuner. Samedi de 13h à 16h.

Taille du groupe maximum : 15 personnes (en présentiel) et 20 personnes (en distanciel)

*En cas d'annulation, le remboursement se fera selon les conditions suivantes :*

- 60 jours avant le début de la formation : 80% de remboursement*
- Du 31ème au 60ème jour avant le début de la formation : 50% de remboursement*
- 30 jours avant le début de la formation, aucun remboursement ne sera consenti.*

*COVID : en cas de confinement dans le 92, la formation sera reportée*

**N° Organisme : 11 92 23 621 92**

**Nom Organisme : M-Yoga**

**Inscriptions : m-yoga.fr ou 01.41.10.90.04**

**14 Bd Jean Jaurès 92100 Boulogne-Billancourt**