



---

## Formation Soulful Yin 50h

---

### Présentation

Formation 50h certifiée Yoga Alliance (YACEP)

Dates : Du 1 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

## LUNDI

8h - 10h : Pratique matinale  
10h - 10h30 : Petit-déjeuner  
10h30 - 12h : Présentation & Introduction  
12h - 13h : Déjeuner  
13h - 14h : Théorie (Ce qui m'arrête)  
14h - 15h : Théorie (Quadriceps)  
15h - 16h : Āsana Clinic  
16h - 17h : Pratique / Enseignement

## MARDI

8h - 10h : Pratique matinale  
10h - 10h30 : Petit-déjeuner  
10h30 - 12h : Théorie (Fascia & Tissus conjonctifs)  
12h - 13h : Déjeuner  
13h - 14h : Théorie (La respiration)  
14h - 15h : Théorie (Les fessiers)  
15h - 16h : Āsana Clinic  
16h - 17h : Pratique / Enseignement

## MERCREDI

8h - 10h : Pratique matinale  
10h - 10h30 : Petit-déjeuner  
10h30 - 12h : Théorie (Les adducteurs)  
12h - 13h : Déjeuner  
13h - 14h : Enseignements entre élèves  
14h - 15h : Théorie (Ischio-jambiers)  
15h - 16h : Théorie (Yin & Yang)  
16h - 17h : Pratique (Éléments de l'Eau)

## JEUDI

8h - 10h : Pratique matinale  
10h - 10h30 : Petit-déjeuner  
10h30 - 12h : Théorie (Séquençage)  
12h - 13h : Déjeuner  
13h - 14h : Théorie (La colonne vertébrale)  
14h - 15h : Théorie (Le Qi)  
15h - 16h : Théorie (Éléments Eau et Bois)  
16h - 17h : Pratique / Enseignement

## VENDREDI

8h - 10h : Pratique matinale  
10h - 10h30 : Petit-déjeuner  
10h30 - 12h : Théorie (Mandala du torse)  
12h - 13h : Déjeuner  
13h - 14h : Théorie (Histoire de la médecine chinoise traditionnelle)

14h - 15h : Théorie (Éléments Feu, Terre & Métal))  
15h - 16h : Théorie (L'horloge)  
16h - 17h : Pratique / Enseignement

#### SAMEDI

8h - 10h : Pratique matinale  
10h - 10h30 : Petit-déjeuner  
10h30 - 12h : Théorie (Yin & Méditation)  
12h - 13h : Déjeuner  
13h - 14h : Correction de l'examen  
14h - 15h : Pratique finale  
15h - 16h : Cérémonie de clôture

## Le Formateur

**Alex Blake** est diplômé de Vinyasa Yoga auprès de Stéphanie Viu-Kessler et Yogi Trupta. Il a également suivi les enseignements de Sebastian Pucelle et Murielle Burellier en Yin Yoga et la formation de Gasquet en yoga pré et postnatal.

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 : 850 euros en présentiel 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 18h avec pause 1h pour déjeuner. Samedi de 8h à 17h.

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**