



Formation Yoga & Anatomie 50h

Présentation

Formation 50h certifiée Yoga Alliance (YACEP)

Dates : Du 21 février au 27 février 2022

Le corps est notre temple » comme dirait Iyengar.

Mais le corps est avant tout une machine extraordinaire qui, plus que d'être simplement stimulée, mérite d'être explorée et surtout comprise. Dans la pratique du Yoga, apprendre sur son corps, c'est améliorer son potentiel d'évolution en matière de postures (Asana), de respiration (Pranayama) mais également de concentration (Dharana).

Dans cette formation de 50 heures, nous nous plongerons dans l'anatomie et les récentes découvertes sur le corps et verrons comment appliquer ces connaissances à notre pratique et à la philosophie du Yoga.

La formation sera assurée par **Alex Blake**.

Formé en Vinyasa, Hatha, Yin, yoga pré et post natal, ainsi qu'à de nombreuses techniques de méditations et respirations, Alex tire son enseignement d'un yoga très traditionnel tout en y joignant les connaissances de la science moderne.

Pour lui, la pratique du yoga doit être un voyage intérieur, une conversation entre force et douceur, lenteur et énergie, contrôle et lâcher-prise.

Passionné par la formation, il a pour objectif de transformer les futurs enseignants en d'éternels étudiants de vie ayant soif de connaissance et de spiritualité.

Objectifs

- Comprendre les enjeux des postures de Yoga
- Obtenir une base solide de connaissances anatomiques
- Comprendre les variations squelettiques et leur influences sur les postures
- Améliorer sa capacité d'assistance lors d'un cours
- Comprendre la différence entre « alignement » et réalité physiologique
- Comprendre le fonctionnement des fascias et du système nerveux
- Améliorer sa pratique des āsanas, du Prānāyāma et de la méditation

Programme

- 20h de pratique
- 20h de développement de thèmes :
 - o philosophie du Yoga
 - o anatomie relative à la pratique du Yoga
 - o présentation des bénéfices physiologiques du Yoga
 - o présentation du système nerveux et hormonale
 - o circulation de l'énergie selon la tradition du Yoga
 - o anatomie de la respiration
 - o initiation à la pleine conscience et techniques de méditation
- 8h de techniques d'enseignements :
 - o construire ses séquences
 - o chercher son style
 - o personnaliser son enseignement
- 2h examen final à rendre par email avant le dernier jour de la formation

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 7 jours

Formation certifiée Yoga Alliance (Yacep)

Coût : 800 euros en présentiel et 700 euros en distanciel

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

Horaires: lundi, mardi, mercredi et vendredi de 8h à 18h - jeudi de 8h à 17h - samedi 13h à 18h - dimanche 13h15 à 17h15

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