



---

## Formation Pranayama 30h

---

### Présentation

Formation 30h certifiée Yoga Alliance (YACEP)

Dates : Du 2 au 5 mai 2022

**Aller à la rencontre du souffle de vie nous convie à un imprévisible voyage.**

Le **Prāṇāyāma**, ou contrôle du souffle et énergie vitale, tient une place des plus importantes dans la pratique du Yoga.

**Cet art millénaire** aux vertus incroyables a malheureusement vu son enseignement décroître par manque de temps, à la fois lors des formations de professeur mais aussi dans les cours de pratique posturale.

C'est pourquoi M-Yoga est très heureux de s'associer une nouvelle fois avec Alex Blake pour une formation de 30h sur l'histoire, l'approfondissement ou la découverte, la philosophie et la pratique du Prāṇāyāma en relation avec les dernière études scientifiques sur la respiration et le système nerveux.

### Objectifs

- Appréhender et comprendre le principe du souffle
- Comprendre les bienfaits de la pratique à la fois physiques et psychologiques.
- Comprendre l'histoire de la pratique mais également son évolution grâce aux dernières recherches scientifiques.
- Savoir séquencer une pratique personnelle et un cours.
- Savoir transmettre des techniques appropriées au niveaux de pratique des élèves
- Débuter une habitude de pratique personnelle sur une base solide

## Programme

- Philosophie du Yoga
- Histoire du Pranayama
- Présentation des bénéfices physiologiques du Pranayama
- Présentation du système nerveux
- Circulation de l'énergie selon la tradition du Yoga
- Anatomie de la respiration
- Initiation à la pleine conscience et techniques de méditation
- Séquençage du Pranayama

## Déroulé de la formation

15h de pratique

15h de développement de thèmes

### Jour 1

08h00 – 10h Pratique

10h15 – 12h15 Introduction formation et début de la théorie et de l'histoire du Pranayama

14h00 – 16h Théorie : Étude des techniques et suite de l'histoire de la pratique

16h00 – 17h30 Pratique du Pranayama

### Jour 2

08h00 – 10h Pratique

10h15 – 12h15 Théorie : Anatomie et Système énergétique

14h00 – 16h Théorie : Étude des techniques

16h00 – 17h30 Pratique du Pranayama

### Jour 3

08h00 – 10h Pratique

10h15 – 12h15 Théorie : Anatomie et Système énergétique

14h00 – 16h Théorie : Étude des techniques

16h00 – 17h30 Pratique du Pranayama

### Jour 4

08h00 – 10h Pratique

10h15 – 12h15 Théorie : Anatomie et Système énergétique

14h00 – 15h30 Théorie : Étude des techniques

15h30 – 16h30 Pratique du Pranayama

16h30 – 17h30 : Cérémonie de clôture et dernières questions

## Le Formateur

### 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.

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 : 30 heures sur 4 jours

Formation certifiée Yoga Alliance (Yacep)

Coût : 530 euros en présentiel et 490 euros en distanciel

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

Horaires: du lundi au jeudi de 8h à 17h30 avec pause de 12h15 à 14h pour déjeuner.

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**