



Formation Pranayama 50h

Présentation

Formation 50h certifiée Yoga Alliance (YACEP)

Dates : Du 5 au 10 Février 2024

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

20h de pratique
29h de développement de thèmes
1h de travail Personnel

Lundi 5 : 8h/12h puis 14h/18h (8h)

Mardi 6 : 8h/12h puis 14h/18h (8h)

Mercredi 7 : 8/12h puis 13h/17h (8h)

Jeudi 8 : 8h/12h puis 13h/17h (8h)

Vendredi 9 : 8h/12h puis 14h/18h (8h)

Samedi 10 : 8h/12h puis 13h/18h (9h)

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 : 50 heures sur 6 jours

Suivi et évaluation

Exécution de l'action : les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action sont : feuilles de présence émargées par les stagiaires et le formateur

Évaluation des résultats

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances ou les gestes professionnels

précisés dans les objectifs sont :

Examen écrit à rendre le cinquième jour de formation

Formation certifiée Yoga Alliance (Yacep)

Coût : 870 euros en présentiel . (+120€ de frais de dossier si prise en charge financeurs)

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.*

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