



## Formation Hatha & Vinyasa 200h

### Présentation

Formation 200h certifiée Yoga Alliance (YACEP)

Dates : Du 22 juillet au 17 août 2024

Cette formation (certifiée Yoga Alliance) a pour vocation de former des professeurs à ces deux pratiques en une boucle vertueuse alliant lenteur et vitesse, littérature ancestrale et science moderne, pour en faire des enseignants solides et généreux.

### Objectifs

- § Appréhender les différents enjeux de la pratique d'une activité physique et cerner les bénéfices d'un stress appliqué au corps.
- § Comprendre les enjeux des pratiques de Vinyasa et du Hatha Yoga sur les articulations et les tissus conjonctifs.
- § Cerner l'importance de l'équilibre et de l'harmonie à trouver entre ces deux pratiques.
- § Guider et accompagner les pratiquants à travers une famille de postures fondamentales du Hatha Yoga, grâce à des séquençages simples et efficaces.
- § Créer des séquences progressives de Vinyasa et Hatha Yoga afin de faire évoluer les pratiquants dans des pratiques évolutives, pouvant cibler différentes articulations et groupes musculaires du corps.
- § Accompagner les pratiquants dans l'aménagement des postures propres à leurs problématiques personnelles (adapter en fonction de la mobilité, mobiliser les membres en fonction de pathologies courantes et non invalidantes)
- § Utiliser les supports de yoga de façon appropriée en fonction des postures pratiquées et en tenant compte du niveau des élèves.
- § Enseigner la différence entre tension et compression.
- § Maîtriser les connaissances de base en anatomie propre à la pratique des postures de yoga et de la respiration.
- § Avoir connaissance de la façon dont les différents Yogas régulent le système nerveux central, afin de réduire les effets du stress et les problématiques de la vie courante associées.

- § Restituer les principes fondamentaux du Yoga historiquement et philosophiquement.
- § Comprendre les enjeux des exercices de Kriyas et de Pranayamas et guider des pratiques simples.
- § Guider des exercices de méditation basiques.
- § Cerner les enjeux de l'enseignement d'une pratique aussi bien physique que spirituelle.
- § Adapter son attitude à la prise en charge de groupes.

## Programme

- § 65h de pratique
- § 35h philosophie du Yoga
- § 40h laboratoire des postures
- § 10h initiation à la pleine conscience et techniques de méditation
- § 16h de théorie sur l'anatomie
  - o études des grands groupes musculaires
  - o compréhension des points de compression
  - o étude du système nerveux
  - o étude du rapport entre le corps physique et les énergies subtiles
  - o études des variations squelettiques
- § 28h techniques d'enseignement
  - o assistance manuelle des élèves
  - o mise en condition de transmission
  - o construire ses séquences
  - o personnaliser son enseignement
  - o définir son discours
- § 6h examen final

## Déroulé de la formation

Du Lundi au samedi De 8h à 18h

## 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 : 200 heures sur 24 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 de deux heures pour évaluer la mémorisation des notions clés

§ Examen pratique d'enseignement face au reste des étudiants et du professeur

Formation certifiée Yoga Alliance (Yacep)

Coût : 2700 euros en présentiel . (+500€ 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 18h00 vec pause de 12h15 à 14h pour déjeuner.

Taille du groupe maximum : 15 personnes (en présentiel)

Programme Actualisé au 6 décembre 2024

*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**