



Formation Restauratif 35h

Présentation :

Formation 35h

Dates : Du 22 au 24 mai et du 6 au 7 juin 2024

Ralentir et lâcher prise.

Cette formation de 35 heures offre une immersion unique dans la pratique, l'art et l'enseignement du yoga restauratif. Relaxation consciente, écoute et travail du souffle dans des postures principalement allongées et soutenues sont au cœur de la pratique restaurative afin de permettre au système nerveux de revenir à l'équilibre. Chaque jour, les élèves exploreront la pratique, l'étude et l'apprentissage des postures restauratives fondamentales, l'anatomie et la physiologie du stress et de la respiration ainsi que l'art d'enseigner et de séquencer un cours de yoga restauratif.

Objectifs
<ul style="list-style-type: none">• Appréhender et comprendre l'anatomie et la physiologie du stress.• Appréhender et comprendre l'anatomie et la physiologie de la respiration.• Comprendre le rôle et les bienfaits du yoga restauratif dans la gestion du stress.• Séquencer et enseigner une classe de yoga restauratif.• Ajuster les postures restauratives afin de s'adapter aux besoins individuels des élèves.• La Formation prévoit l'acquisition, l'entretien ou le perfectionnement de ces connaissances.

Programme

- 20h00 de pratique
- 15h00 de développement de thèmes :
 - Anatomie / physiologie du stress
 - Intention / Environnement / Accessoires
 - Anatomie / Physiologie de la respiration
 - Relâcher les tensions et libérer le souffle
 - Focus Postures clés et leurs bénéfices
 - Créer un environnement propice
 - Art de l'assist et de l'ajustement
 - Art du séquençage
 - Mettre en place une pratique restaurative

Déroulé de la formation

Mercredi 22/05

7h

9h-11h : Séquence 1 (Vakog)	2h
11h-12h30 : Anatomie / physiologie du stress (Shamata)	1h30
<i>12h30-13h45 : déjeuner</i>	
13h45-15h15 : Intention, Environnement, Accessoires (Vakog)	1h30
15h15-17h15 : Pratique Poses et Variantes Séquence 1 (Vakog)	2h

Jeudi 23/05

7h

9h-11h : Séquence 2 (Vakog)	2h
11h-12h30 : Anatomie / physiologie de la respiration (Shamata)	1h30
<i>12h30-13h45 : déjeuner</i>	
13h45-15h15 : Relâcher les tensions et Libérez le souffle (Vakog)	1h30

15h15-17h15 :Pratique Poses et Variantes Séquence 2 (Vakog) 2h

Vendredi 24/05
7h

9h-11h : Séquence 3 (Vakog) 2h

11h-12h30 :Focus Postures clés et leur bénéfiques (Shamata) 1h30

12h30-13h45 :déjeuner

13h45-15h15 :Créer un environnement propice + Art de l'assist et de l'ajustement (Vakog) 1h30

15h15-17h15 :Pratique Poses et Variantes Séquence 3 (Vakog) 2h

Jeudi 6/06 **7h**

9h-11h : Séquence 4 (Vakog) 2h

11h-12h30 :Art du séquençage (Shamata) 1h30

12h30-13h45 :déjeuner

13h45-15h15 :Séquençage suite + Comment mettre en place une pratique restaurative (Vakog) 1h30

15h15-17h15 Pratique Poses et Variantes Séquence 4 (Vakog) 2h

Vendredi 7/06
7h

9h-11h : Séquence 5 (Vakog) 2h

11h-12h30 : Pratique Poses et Variantes Séquence 5 (Vakog) 1h30

12h30-13h45 :déjeuner

13h45-16h : Pratique suite + Enseignement (Vakog) 2h30

16h15-17h15 : Conclusion et Remise des diplômes (Vakog)

1h

Le Formateur

La formation sera assurée par Emma Lecoeur (RYT-500).

Formée pendant 2 ans au Hatha Yoga à Londres par Anna Ashby et Joey Miles dans le cadre de l'académie de Triyoga, son style combine précision des poses, fluidité du mouvement et écoute de la respiration. Convaincue des bienfaits d'un yoga en rupture avec ce quotidien souvent bien trop stressant et aussi plus respectueux du corps, elle se tourne naturellement vers le yoga restauratif. Éternellement curieuse et désireuse d'apprendre, elle est également formée au yoga Prénatal, Postnatal et Yoga Enfants et au Yoga Thérapeutique afin d'accompagner dans la pratique du yoga chaque étape de la vie de façon adaptée.

Au cœur de son enseignement, l'écoute du corps et du souffle. Son objectif pendant un cours de yoga restauratif est de créer l'espace physique et mental propice à un profond lâcher-prise. Une passion qu'elle entend transmettre et diffuser aux élèves comme aux enseignants.

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.

NB : Cette formation est accessible aux femmes enceintes et personnes à mobilité réduite (capable de monter un étage d'escalier)

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 : 35 heures sur 5 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 troisième jour de formation
§ Création d'une séquence en groupe, présentation des projets

Coût : 590 euros en présentiel. (+100 euros de frais de dossier si prise en charge financeur)

Lieu de la formation en présentiel : M Yoga, 14 bd Jean Jaurès, 92100 Boulogne-Billancourt
Horaires: Du lundi au vendredi 9H à 17H 15

Taille du groupe maximum : 15 personnes (en présentiel) et 20 personnes (en distanciel)
Programme actualisé au 31 Juillet 2023

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