



Formation « Yoga Ayurvédique 35h »

Présentation :

Formation 35h : En présentiel ou en distanciel

Dates : Du 9 au 13 octobre 2024

Descriptif de la formation :

Transmise depuis des millénaires, l'Ayurvéda signifie en Sanskrit « connaissance de la vie », et propose un équilibre des différents éléments que sont l'espace, l'air, le feu, l'eau et la terre.

Dans une approche holistique selon laquelle le Yoga & l'Ayurvéda ont toujours été étroitement liés pour permettre l'harmonie du corps et de l'esprit, explorez cette ancienne sagesse de l'Inde à travers ses enseignements fondamentaux, et découvrez les pratiques de Yoga, Pranayama, Méditation, Mantras & Mudras selon l'Ayurvéda.

Professeurs de Yoga ou pratiquants réguliers, enrichissez votre pratique & enseignement dans cette formation concrète pour aborder le Yoga Ayurvédique en 35h (présentiel) du 1^{er} au 5 mai 2024 avec Vérane Pina pour M-Yoga, Boulogne.

Objectifs

- Appréhender et comprendre les enseignements essentiels de l'Ayurvéda
- Appréhender et comprendre les fondements du Yoga Ayurvédique
- Appréhender et comprendre les éléments relatifs à la physiologie ou la psychologie ayurvédiques
- Intégrer et transmettre les rituels quotidiens ou de saison de l'Ayurvéda
- Intégrer et transmettre les pratiques de purification du Yoga
- Adapter et séquencer sa pratique et son enseignement du Yoga / Pranayama / Méditation / Mantras & Mudras en fonction de la constitution de naissance (Prakriti) ou du déséquilibre (Vikriti) reliés aux Doshas – Vata / Pitta / Kapha
- Adapter et séquencer sa pratique et son enseignement du Yoga / Pranayama / Méditation / Mantras & Mudras, en fonction du moment de la journée ou de la saisonnalité reliés aux éléments

Programme

20h d'enseignement théorique et 15h d'enseignement pratique.

- • Fondements philosophiques du Yoga & de l'Ayurvéda
- • Voyage au cœur des éléments (éther, air, feu, eau, terre)
- • Exploration des Doshas (Vata, Pitta, Kapha)
- • Approche de la constitution ayurvédique (Prakriti, Vikriti)
- • Analyse de l'anatomie subtile et psychologie ayurvédique (Sattva / Rajas / Tamas, Prana / Tejas / Ojas, Koshas, Nadis, Chakras...)
- • Outils thérapeutiques de l'Ayurvéda (Alimentation, Yoga, Pranayama, Méditation, Mantras, Mudras, soins et massages, herbes ayurvédiques...)
- • Rituels ayurvédiques quotidiens (Dinacharya) ou de saison (Ritucharya) et rituels de détoxification yogique (Shatkarmas / Shatkriyas)
- • Compréhension du rythme quotidien ou de saison pour adapter sa pratique / son enseignement du Yoga / Pranayama / Méditation aux différents Doshas selon l'Ayurvéda
- • Enseignement & pratique du Yoga / Pranayama / Méditation / Mantras / Mudras pour Vata, Pitta, Kapha
- • Asana Lab / Pranayama Lab / Séquencing pour Vata / Pitta / Kapha

Déroulé de la formation

Mercredi : 7h

- 9h-10h30 : Cercle d'ouverture & fondements du Yoga & de l'Ayurvéda
- 10h30-12h30 : Voyage au cœur des éléments & des Doshas
- 12h30-13h45 : Déjeuner
- 13h45-15h15 : Approche de la constitution ayurvédique
- 15h15-17h15 : Pratique Yoga / Pranayama / Méditation / Mantras / Mudra

(Séquence Vata : 2h)

Jeudi : 7h

- 9h-10h30 : Analyse de l'anatomie subtile et psychologie ayurvédique

- 10h30-12h30 : Pratique Yoga / Pranayama / Méditation / Mantras / Mudras

(Séquence Pitta : 2h)

- 12h30-13h45 : Déjeuner
- 13h45-15h15 : Outils thérapeutiques de l'Ayurveda
- 15h15-17h15 : Rituels ayurvédiques et rituels de purification yogique

Vendredi : 7h

- 9h-11h : Pratique Yoga / Pranayama / Méditation / Mantras / Mudras

(Séquence Kapha : 2h)

- 11h-12h30 : Approche théorique du Yoga Ayurvédique
- 12h30-13h45 : Déjeuner
- 13h45-15h15 : Fondements de la pratique pour Vata : sequencing & wording
- 15h15-17h15 : Asana Lab

Samedi : 7h

- 9h-11h : Fondements de la pratique pour Pitta : sequencing & wording
- 11h-12h30 : Asana Lab
- 12h30-13h45 : Déjeuner
- 13h45-15h15 : Pranayama Lab
- 15h15-16h15 : Pratique Pranayama pour les différents Doshas (2h)
- 16h15-17h15 : Test évaluation écrite

Dimanche : 7h

- 9h-10h : Pratique Kapha (Exercice d'enseignement pour les élèves : 1h)
- 11h-12h : Pratique Pitta (Exercice d'enseignement pour les élèves : 1h)
- 12h-12h30 : Exploration des Chakras selon l'Ayurveda

- 12h30-13h45 : Déjeuner
- 13h45-15h15 : Approche des Mantras & Mudras selon l'Ayurvéda
- 15h15-16h15 : Pratique Vata (Exercice d'enseignement pour les élèves : 1h)
- 16h15-17h15 : Cercle de clôture et remise des diplômes

Le Formateur

Formatrice : Vérane Pina

Formée initialement en Inde, Vérane Pina enseigne le Yoga depuis 15 ans et propose des cours qui, tout en nourrissant les fondations de la pratique et de l'alignement dans les postures, développent des séquences en mouvement dans des flows adaptés au rythme et à l'évolution de chacun. Ses séjours réguliers en Inde sont la source d'une inspiration qu'elle transmet avec joie et simplicité, rendant accessible à tous les enseignements qu'elle a reçus de manière traditionnelle, tout en étant reliée aux formes les plus contemporaines de la pratique du yoga dans laquelle elle continue de se former.

Thérapeute & formatrice en Yoga Ayurvédique, Vérane propose des enseignements d'après les fondements holistiques de cette science ancienne de l'Inde, pour une pratique désignée selon l'équilibre des éléments (espace, air, feu, eau, terre) qui jouent un rôle en Ayurvéda – au cœur de sa vie depuis plus de 20 ans. Consultante en huiles essentielles, elle accompagne aussi ses élèves avec l'aromathérapie qui vient souvent envelopper ses cours pour la relaxation.

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 :

Devoir maison : déterminer votre constitution ayurvédique (Prakriti / Vikriti)

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 Mercredi au dimanche 9H à 17H 15

Taille du groupe maximum : 15 personnes (en présentiel) ou en distanciel)

Programme actualisé au 30 mars 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