



---

## Formation : « Hot Yoga : Série 26+2 (inspiration Bikram) » 100h

---

### Présentation

Formation 100h certifiée Yoga Alliance (YACEP)

Dates : Du 14 au 20 octobre 2024 **Puis** du

**« Comme Chopin par les sons, il faut se laisser guider par les mots »**

L'enseignement de la série 26+2 est unique en son genre.

Il passe par l'apprentissage d'un dialogue constant et précis, professeur-élève, afin de soutenir le bon déroulé d'une pratique : série fixe de Hatha Yoga dans une salle chauffée à 38°.

Entre le 25 Février 2024 et du 27 janvier au 2 février 2025 Ce training a donc pour but de former des professeurs responsables capables de guider la série 26+2 avec fluidité.

Compte tenu du cadre rigide et parfois anxiogène de la chaleur, vous apprendrez à intégrer la gestion du stress, les fluctuations émotionnelles de chacun, tout en maintenant la continuité du dialogue.

Vous apprendrez à trouver l'équilibre juste entre engagement et détente, détermination et lâcher prise, en gérant les intonations de la voix.

Pour porter et maintenir l'engagement des élèves, ce dialogue demande à être, compris, digéré, et complètement intégré afin d'en assurer la maîtrise nécessaire.

C'est une fois libéré du texte, qu'il pourra être nourri de la personnalité et des connaissances de l'enseignant.

Pour cette formation, les pratiques et l'enseignement de la série et du dialogue seront assurés par Marie Piton. Alex Blake viendra en semaine consolider les connaissances anatomiques des futurs enseignants.

Vous étudierez le rôle et action des différents groupes musculaires, ainsi que le rôle des différents systèmes nerveux.

La formation comporte deux parties distinctes avec un pont de transition au studio :

**La première partie 50h** : du 14 au 20 octobre 2024

Pratique du Bikram. Enseignement du pranayama et des 13 postures debout. Avec Marie Piton. Anatomie avec Alex Blake.

**Transition jusqu'à la deuxième partie :**

Mise à disposition de la petite salle Shamata ou de la grande salle Vakog en dehors des heures de cours, pour venir répéter le dialogue en binôme ou trio.

Il va de soi qu'il est fortement conseillé de participer aux cours de Bikram pendant cette période.

### **La deuxième partie 50H : Du 17 au 23 Février 2025**

Pratique du Bikram. Enseignement des 13 postures au sol et du pranayama final avec Marie Piton.

Enseignements en groupes pour la pratique du dialogue. Anatomie et système nerveux avec Alex Blake.

Examen final sur une séquence de la série choisie par Marie.

Baptême du feu : Chaque élève donnera un cours de 75 mn au studio, devant des élèves M-Yoga. Date à définir avec chacun au début de la formation.

## Objectifs

- Apprendre à restituer avec fluidité le dialogue 26+2
- Apprendre à gérer sa voix et son souffle dans une salle chauffée à 38°.
- Apprendre à gérer le stress de certains élèves tout en maintenant la fluidité du dialogue.
- Comprendre les bienfaits d'une pratique dans la chaleur.
- Comprendre le déroulé et l'enchaînement cohérent des postures de la série 26+2
- Comprendre les bienfaits thérapeutiques des postures de la série.
- Visualiser et intégrer les différents groupes musculaires
- Savoir transmettre des adaptations appropriées au niveau de pratique des élèves

## Programme

- Pratiques à 38°. (3h par jour)
- Étude du dialogue 26+2
- Placement de la voix et prise de conscience des intonations
- Travail en binôme sur la transmission claire du dialogue.
- Travail d'enseignement du dialogue en petits groupes
- Étude des différents groupes musculaires
- Présentation du système nerveux

## Déroulé de la formation

### Première cession :

18h de pratique

31H Travail du dialogue et anatomie

1h de travail Personnel

- **Jour 1 : 8H**  
08h30 – 10h Pratique Bikram  
10h15 – 12h30 Introduction formation et présentation des participants. Anatomie Alex  
14h00 – 16h45 Dialogue. Pranayama, Ardha Chandrasana, Pada hastasana  
16h45 – 18h00 Pratique Bikram
- **Jour 2 : 9h**  
08h30 – 10h00 Pratique Bikram  
10h15 - 12h30 Théorie : Anatomie. Alex  
14h00 – 17h45 Dialogue : Utkatasana, Garudasana, Enseignement : Travail en petits groupes  
Pause  
18h30 – 19h45 Pratique Bikram
- **Jour 3 : 8h**  
8h30 – 10h00 Pratique Bikram  
10h15 - 12h30 Théorie : Dialogue.ShtK  
14h00 – 16h45 Dialogue : Dandayamana Danhurasana.  
16h45 – 18h00 Pratique Bikram
- **Jour 4 : 8h**  
08h30 – 10h00 Pratique Bikram  
10h15 - 12h30 Théorie : Anatomie Alex  
14h00 – 16h 30 Dialogue : Tuladandasana, Dandayamana Bibhaktapada Paschimotthanasana  
16h45 – 18h00 Pratique Bikram
- **Jour 5 : 8H00**  
08h30 – 10h00 Pratique Bikram  
10h15 - 12h30 Théorie : Dialogue. Trikonasana  
14h00 – 16h30 Dialogue : Dandayamana Bibhaktapada Janushirasana  
16h30 – 17h45 Pratique Bikram
- **Jour 6 : 4H**  
14h30 à 17h30 Padasana, Padangustasana. Travail en petits groupes  
18h00 - 19h30 Pratique Bikram
- **Jour 7 : 4H**  
15h00 – 16h45 Examen blanc sur deux ou trois asanas en fonction du groupe  
16h45 – 17h15 Questions et organisation deuxième session.  
17h15 à 18h45 Pratique Bikram

## Deuxième session :

18h de pratique

31H Travail du dialogue et anatomie

1h de travail Personnel

- **Jour 1 : 8H**  
08h30 – 10h Pratique Bikram  
10h15 – 12h30 Système nerveux. Anatomie Alex  
14h00 – 16h45 Dialogue : Pavana Muktasana, Bhujangasana, Salabhasana  
16h45 – 18h00 Pratique Bikram
- **Jour 2 : 9h**  
08h15 – 10h00 Pratique  
10h15 - 12h30 Théorie : Anatomie. Alex  
14h00 – 17h45 : Dialogue : Dhanurasana, Supta -Vajrasana. Enseignement : Travail en petits groupes  
Pause  
18h30 – 19h45. Pratique Bikram
- **Jour 3 : 8h**  
8h30 – 10h00 Pratique Bikram  
10h15 - 12h30 Dialogue : Ardha Kurmasana, et reprise  
14h00 – 16h45 Dialogue : Ustrasana, Sasangasana.  
16h45 – 18h00 Pratique bikram
- **Jour 4 : 8h**  
08h30 – 10h00 Pratique Bikram  
10h15 - 12h30 Théorie : Anatomie Alex  
14h00 – 16h30 Dialogue : Janushirasana, Paschimottanasana  
16h45 – 18h00 Pratique Bikram
- **Jour 5 : 8H00**  
08h30 – 10h00 Pratique Bikram  
10h15 - 12h30 Théorie : Pranayama .Alex  
14h00 – 16h30 Dialogue : Ardha matsyandrasana, Khapalbhati en vajrasana  
16h30 – 17h45 Pratique bikram
- **Jour 6 : 4H**  
14h30 à 17h30 Travail en petits groupes sur toute la série Bikram  
18h00 - 19h30 Pratique Bikram
- **Jour 7 : 4H**  
15h00 – 16h30 Examen blanc sur deux ou trois asanas en fonction du groupe  
16h30 – 17h15 Ou cercle de clôture final.  
17h15 à 18h45 Pratique Bikram

## Les Formateurs

### Marie Piton

Comédienne depuis 30 ans, puis formée à l'éthologie avec les chevaux, c'est suite à de multiples problèmes de dos invalidants que Marie a poussé la porte de son premier studio de yoga Bikram.

C'est là qu'elle a ressenti les bienfaits immédiats de la chaleur, couplés à une série pertinente de Hatha yoga.

Formée d'abord au Bikram Yoga, elle s'est ensuite formée en yoga thérapie, yin yoga, yoga multi style, pranayama et hypno- méditation avant de créer la marque M-Yoga et de monter son premier studio de Yoga à Boulogne. L'idée étant d'offrir une proposition diversifiée où chacun trouverait sa place.

Son souhait est de transmettre avec passion et bienveillance, par le biais du travail postural et respiratoire, plus de communication avec soi-même, une plus juste écoute de son corps, de son souffle et de ses émotions. Peut-être la graine d'une société plus apaisée.

### 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 bikram (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, , brique, sangles.

Nombre d'heures total : Deux sessions de 50H heures réparties chacune sur 7 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 sous forme de cours d'une partie de la série. A la fin de la première cession. Puis à la fin de la deuxième cession.**

Baptême du feu : Chaque élève donnera un cours de 75 mn devant les élèves du studio M-Yoga.

Dates à définir avec chacun au début de la formation.

Formation certifiée Yoga Alliance (Yacep)

Coût : 1900 euros en présentiel . (+250€ 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 vendredi de 8h15 à 18h00. Le samedi de 14h30 à 19h30 et dimanche 14h45 à 18h45

Taille du groupe maximum : 15 personnes (en présentiel)

*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**