



Formation Professeur.e de Yin Yoga



OBJECTIFS

- Apprendre à construire une séquence et enseigner le Yin Yoga au public
- Perfectionner vos techniques pédagogiques adéquates aux postures de Yin
- Enrichir vos connaissances à la fois théoriques et pratiques,
- Développer un esprit critique sur votre pratique et votre enseignement.
- Approfondir votre pratique de Yin Yoga, utilisation de tous les accessoires : bolsters, blocs, couvertures etc. et les variations.
- Comprendre et expérimenter les effets sur le corps et le mental.
- Découverte des bases de la médecine chinoise en lien avec le Yin
- Revoir en détail l'anatomie de la hanche en lien avec les postures de Yin Yoga.

PUBLICS CIBLES

Notre formation de Yin Yoga s'adresse à toutes personnes désireuses de découvrir ou approfondir la pratique de Yin, **accessible à tous**.

PRÉ-REQUIS

- Etre âgé de 18 ans minimum
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique des « activités du Yoga » datant de moins d'un an à la date de l'entrée en formation.
- Entretien préalable avec le ou la formatrice.

PROGRAMME

- Introduction au Yin Yoga
 - Les principes fondamentaux du Yin Yoga
 - Le Taoïsme, la manifestation des 5 éléments
 - La théorie du Yin/Yang, les principaux méridiens
 - La philosophie yogique et les chakras
- Approfondissement des Postures
 - Postures de base : sphinx, papillon, posture de l'enfant, dragon volant, de la selle, du lacet, bébé heureux, chenille...
 - Et postures avancées
 - Établir une routine de Yin Yoga quotidienne
 - Apprendre à utiliser les accessoires (blocs, bolsters, zafus, coussins, couvertures...)
- Séquence Complète
 - Assembler les postures apprises dans une séquence de 60 minutes.
 - Révision des principes de base
 - Construire une séquence pertinente et techniques pour enseigner le Yin
 - Création de séances spécifiques (ex. : séance pour le dos, pour la détente, selon la saison, selon l'émotion...)
- Le souffle énergie de vie, méditation et relaxation.
 - Techniques de respiration "Pranayama" pour le Yin Yoga
 - Intégration et pratique de la respiration dans les postures.
 - Explorer la relaxation, le calme et la détente
 - Approfondissement de la méditation en Yin Yoga
 - Pratique de méditation guidée
- Anatomie appliquée au Yin Yoga
 - Révision de l'anatomie générale de base
 - Zoom sur l'anatomie de la hanche

DÉROULÉ

En présentiel.

- 8H-8h30 Accueil et Cercle d'ouverture
- 8h30-9h00 Rituel matinal : Méditation, Pranayama
- 9h00- 10h30 Pratique de Yin yoga
- 10h30-10h45 Pause
- 10h45-13h Théorie : Philosophie, Posturologie
- 13h-14h Déjeuner

- 14h-16h Théorie : Anatomie, Explication des postures et toutes les variations possibles
- 16h-16h15 Pause
- 16h15- 18h Théorie : Exercice pédagogique & Enseignement
- 18h-19h Pratique de Yin Asanas, Méditation, Relaxation.

PLANNING

DATES
Du Samedi 25 Novembre au dimanche 26 Novembre 2023
Du Samedi 16 Décembre au dimanche 17 Décembre 2023

40 Heures présentiels en centre de formation
 5 H séances de yoga en ligne (pratique, méditation, pranayama, philosophie...)
 5 H travail et devoirs personnels en lien avec les modules.

EFFECTIFS

Entre 8 et 20 apprenants maximum.

ÉQUIVALENCES

Pas d'équivalence.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET ÉVALUATIONS

Manuel de professeur de Yin Yoga remis au stagiaire
 Examen continu sur ponctualité, comportement, assiduité et devoirs maison.
 Examen continu sur mise en situation pédagogique en centre.
 Examen fin cursus : QCM
 Examen fin cursus : enseigner une partie de cours.

LIEU

**Centre de formation Formasport
 N°33 Espace Charlotte
 83260 LA CRAU**

Parking à disposition et possibilité de se restaurer aux alentours.

TARIF DE 2023/24

1 050€ tarif autofinancement.

Acompte 30% pour réserver.

Payable en 1 à 3 fois.

Ce prix comporte les modules de formations, le Manuel Professeur de Yin Yoga de 150 pages, les supports vidéos et la disponibilité de votre formatrice tout au long de votre cursus.

FINANCEMENT

Pas de prise en charge CPF possible. Il existe différents types de prise en charge permettant de financer partiellement ou totalement votre formation. Prise en charge possible Agefice, OPCO, FIFPL, Pôle emploi. Afin d'en savoir plus sur votre situation, écrivez-nous par email en communiquant votre statut actuel. Nous vous conseillerons sur les démarches. A noter

PERSPECTIVES

Les perspectives d'emploi à la fin de votre cursus : professeur de Yin Yoga, cours collectifs, cours particuliers, organisation d'ateliers, de stage, de retraites, intervention en studio de yoga, en salle de sport, en entreprise...

INTÉRÉSSÉ.E

[Cliquez ici pour prendre RDV avec un de nos conseillers formateurs](#)



FORMATION
YIN YOGA 50H



Yoga Alliance
25 & 26 NOV 2023
SUR LA CRAU (83)

