

Formation Prânâyâma et méditation, niveau 1

Savoir respirer et se concentrer pour pouvoir méditer

Spicy Yoga, organisme de formation certifié Qualiopi, propose une formation
"Respiration et méditation, niveau 1".

Le mot sanskrit "Prânâyâma" désigne un ensemble d'exercices respiratoires, visant à la maîtrise du souffle. Maîtriser son souffle, c'est aussi maîtriser ses énergies, son émotivité et son mental, d'où la place de choix que fait le Yoga à cet entraînement systématique. En Yoga traditionnel, le souffle constitue une discipline à part entière ; il est aussi l'indispensable adjuvant des autres techniques, notamment des postures.

Le mot **méditation** court sur toutes les lèvres. Galvaudé, utilisé à tort et à travers, il en vient à perdre son sens profond. En réalité, la méditation arrive lorsque le postulant méditant est prêt, lorsque les conditions sont là, ce qui peut varier, non seulement d'une personne à l'autre, mais aussi d'un moment à l'autre pour la même personne ! Certains exercices favorisent cet état pacifiant et libérateur. Les divers exercices de concentration en font partie.

Maîtriser le souffle et la concentration constituent deux atouts majeurs pour accéder à cet état intérieur paisible qu'est la méditation. C'est pourquoi la formation traite les deux aspects de pair.

La formation s'articule autour de plusieurs axes :

- La pratique, qui constitue l'aspect majeur de cette transmission
- La théorie, exposée oralement, reprise dans le livret d'accompagnement et commentée durant les rencontres à travers des échanges.

La certification Qualiopi

Certification d'état, Qualiopi est un gage de sérieux et de qualité.

Une formation certifiée Qualiopi est susceptible d'être financée par votre CPF : compte personnel de formation.

A qui s'adresse cette formation

Elle s'adresse à toute personne souhaitant s'initier au Prânâyâma, respiration selon le Yoga, ainsi qu'à la méditation. Il y a un certain nombre de notions et de réflexes à acquérir pour pratiquer avec efficacité. Cette formation vous permettra de comprendre les bases, les tenants et les aboutissants des diverses pratiques abordées. Ce premier niveau abordera les Prânâyâma élémentaires, mais déjà si efficaces, pour vider le mental, purifier et calmer le corps et l'esprit, les dynamiser...

Prérequis

Aucun prérequis, si ce n'est l'envie de découvrir cette discipline multimillénaire

Objectifs

À l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de :

- Expliquer et utiliser des techniques de respiration purificatrices du corps et de l'énergie
- Expliquer et utiliser des techniques respiratoires propres à le relaxer ou / et à le dynamiser
- Expliquer et utiliser des techniques propres à apaiser le mental
- Expliquer et utiliser des techniques pour mieux se concentrer
- Exécuter les techniques élémentaires du Prânâyâma et de la concentration



Contenu de la formation

Présentation du Prânâyâma et de la concentration : but et diverses catégories.

Concernant le Prânâyâma, on aborde :

- Samavritti, le souffle égalisé
- Visamavritti, le souffle inégal
- Kapalabathi, la lumière dans le crâne
- Bhastrika, le soufflet de forgeron
- Les Nadi Shodhana, la respiration alternée, sous différentes formes
- Ujjayin
- Shitali, la respiration rafraichissante

Concernant la concentration, on aborde :

- Les concentrations sur le souffles
- Les concentrations visuelles
- Les concentrations sonores

Méthodes pédagogiques

L'enseignement s'articule autour de deux grands axes : la théorie et la pratique.

- **Fascicule pédagogique.** Un fascicule très détaillé servira de document de référence tout au long de la formation.
- **Lecture interactive.** Après un exposé oral d'une technique par la formatrice, et afin de bien fixer le contenu pédagogique, chaque notion ou technique abordée sera lue à haute voix par l'un des stagiaires et ponctuée d'explications et d'éclaircissements, avant d'être mise en pratique.
- **Questions réponses** pendant ou après chaque lecture et à l'issue de chaque pratique.
- **Pratique guidée et corrigée** des techniques abordées lors de la lecture. Cette approche constitue le cœur de la formation.
- **Enregistrement pour le travail en aval.** Par ailleurs, les techniques guidées seront enregistrées au cours de la formation et ces enregistrements seront envoyés aux stagiaires, en tant qu'outil de travail.

Supports remis pendant et en fin de formation

- **Fascicule pédagogique**
Un fascicule très détaillé d'une trentaine de pages ou plus, sera fourni aux stagiaires, contenant des notions générales sur le Yoga, ses branches, ses techniques, mais aussi et surtout, des explications très précises sur chacune des techniques abordées. Ce document de référence sera utilisé tout au long de la formation.
- **Enregistrement des pratiques guidées**
Les pratiques guidées seront enregistrées au fil des ateliers de formation et transmises aux stagiaires afin de leur permettre de revoir les pratiques chez eux.
- **Une attestation de participation à la formation**

Encadrement

Les ateliers seront encadrés par Sylvie Clément, professeure et formatrice de Yoga.

Validation

À l'issue de chaque atelier, le stagiaire devra remplir un questionnaire visant à montrer que les enseignements ont été compris.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Les handicapés peuvent bénéficier de cette formation. Il est possible que certaines techniques ne puissent pas être pratiquées.

Une rencontre préalable est souhaitable, afin de déterminer la faisabilité de la formation.

Informations pratiques

Durée

28 heures

La formation se déclinera sur quatre journées complètes, chacun comptant 7 heures d'enseignement, soit 28 heures en tout. La formation s'étendra sur 4 mois environ, à raison d'un module par mois.

Horaires

Matin : 9:00-12:30

Après-midi : 14:00-17:30

Dates

Dimanche 21 janvier 2024

Dimanche 18 février 2024

Dimanche 17 mars 2024

Dimanche 7 avril 2024

Prix de la formation

1400€ avec un financement par organisme de financement.

Sans financement, n'hésitez pas à me contacter

Lieu de la formation

La Note Épicée, 17, rue Barthélémy. 13600. La Ciotat

Ce lieu est habilité à recevoir du public.

Modalités et délai d'accès

Nous contacter au plus tard une semaine avant le début de la formation, par téléphone ou par mail.

Contact

Sylvie Clément : 06 59 18 45 95

spicy.yoga.yes@gmail.com