



Formation "Détente par le Yoga"

La détente comme fondement de toute pratique

Spicy Yoga, organisme de formation certifié Qualiopi, propose une formation : "Détente par le Yoga".

Première condition du Yoga, la détente est aussi à la base de toute activité réfléchie et efficace. Chasser le stress pour trouver une détente profonde et durable, renouvelable à loisir, chaque fois que le besoin s'en fait sentir, voilà le projet de cette formation.

Le stress, on le sait, est non seulement source d'inconfort et de maladie, mais il est aussi un handicap pour notre développement, personnel et professionnel. Un corps et un esprit détendus constituent une base solide pour se situer dans ses projets et entreprendre une action.

Cette formation constitue également la base idéale pour commencer ou recommencer le Yoga, discipline plurimillénaire, validée par des centaines de sages. On peut donc lui accorder toute notre confiance.

Il s'agit ici de Hatha Yoga, ou plus exactement de Natha Yoga, autrement dit le Hatha Yoga des origines. Il est donc présenté dans toute sa richesse initiale. En effet, certains éléments doivent être abordés, compris et apprivoisés dès le début de l'apprentissage. C'est ainsi que l'on pourra acquérir la maîtrise de soi-même, ainsi que des bases solides pour la pratique.

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 émanant d'un centre certifié Qualiopi peut être financée par votre organisme de formation, notamment l'OPCO dont dépend votre entreprise.

A qui s'adresse cette formation

Elle s'adresse à toute personne :

- désirant connaître et maîtriser une panoplie d'outils de détente à travers le Yoga
- souhaitant s'initier au Yoga dans les règles de l'art, en commençant par le premier pilier : la détente

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 de la pratique yogique et de vous initier aux pratiques indispensables, telles que la respiration, par exemple.

Prérequis

Aucun prérequis, si ce n'est la motivation pour l'art de la détente à travers cette discipline multimillénaire qu'est le Yoga

Objectifs

À la fin de la formation, le stagiaire :

- Saura utiliser des techniques de respiration propres à le relaxer ou / et à le dynamiser.
- Saura utiliser des techniques propres à apaiser son mental
- Saura utiliser des techniques pour maîtriser le passage de la concentration à la détente et vice et versa
- Sera capable d'exécuter les techniques élémentaires du Yoga dans les domaines respectifs des postures, de la respiration et de la concentration.

Contenu de la formation

Les processus de détente.

Présentation du Yoga des origines et de ses objectifs.

Dans la pratique, on aborde :

- la tenue du corps
- la prise de conscience du corps et des tensions
- le souffle, la visualisation du souffle
- les Mudra (gestes) simples, mais indispensables du Yoga
- des postures élémentaires, visant notamment à étirer le corps pour l'assouplir et le détendre
- la détente physique et mentale lors de la relaxation
- les bases du Yoga Nidra, Yoga du sommeil

Méthodes pédagogiques

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

- **Fascicule pédagogique.** Un fascicule servira de document de référence tout au long de la formation.
- **Questions réponses** après l'explication ou après la 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 :** "Le livret futé du Natha Yoga", un fascicule explicatif sur toutes les notions et techniques utilisées.
- **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.

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 handicapées

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

14 heures

La formation se déroulera sur un week-end complet, avec au total 14 heures de formation.

Horaires

Matin : 9:00-12:30

Après-midi : 14:00-17:30

Dates

- Samedi 10 et dimanche 11 août 2024
- Samedi 21 et dimanche 22 septembre 2024
- Samedi 19 et dimanche 20 octobre 2024

Prix de la formation

- 180€ avec un financement personnel
- 340€ par un organisme dédié

(Les frais de dossiers augmentent lorsqu'on entre dans le processus d'un financement par OPCO)

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 quatre jours avant le début de la formation, par téléphone ou par mail.

Contact

Sylvie Clément : 06 59 18 45 95

spicy.yoga.yes@gmail.com