

Formation de Professeurs de Yin Yoga par Gaëlle Cosnuau

Bienvenue à notre toute nouvelle formation continue pour professeurs de Yoga certifiés.

Déroulement, objectifs et plan du programme de Yin Yoga de 50 heures certifié par la FFY

- **Origine et développement du yin yoga**, ses fondateurs. 1 heure

- **Philosophie du yin yoga** ; principes de base du taoïsme. 1 heure

Vous comprendrez l'attitude et l'intention derrière la pratique en matière de yin et ce qui le rend différent des autres styles de yoga.

- **Yin et Yang** ; concepts et relations entre le yin et le yang, comment les identifier sous leurs diverses formes. 1 heure

- **12 méridiens** ; différentes propriétés, leurs trajets, organes associés, fonctions énergiques, postures qui les stimulent. 2,5 heures

- **7 Chakras principaux** du corps astral et leurs fonctions énergiques, emplacements, parties du corps associées, mantras. 1 heure

- **Anatomie et compréhension de base de physiologie** ; éviter les blessures dans votre classe ; limitations et forces physiques de vos étudiants ; comprendre les types de corps ; types directionnels communs ; types de mouvements ; articulations squelettiques, fascias, acide hyaluronique ; tensions et compressions. 1,5 heures

- **Postures de Yin Yoga** ; les 27 postures majeures ; bienfaits, ajustements, modifications, contres-indications ; avantages, utilisations et placements appropriés des accessoires. 8 heures

-Bases pour bâtir plans de classes. Exemples de classes de 90, 75 et 60 minutes. 20 heures

-Comment enseigner des classes ; théorie et pratiques 14 heures

Examens tout au long de la formation et examen final.

Après l'achèvement et la réussite de ce cours vous aurez la connaissance et expertises suffisantes pour donner des classes de yin yoga de yin. Par conséquent à la fin vous recevrez un certificat de professeur de Yin Yoga, certifié par le Centre de Yoga pour tous et les Fédérations Francophone et Internationale de Yoga .

Avec ce certificat vous serez en mesure d'enseigner et travailler en tant que professeur certifié de yin yoga.

Nombre d'heures de formation pour l'obtention du certificat : 50 heures totales, réparties en 3 fins de semaines (42 heures) ou en 4 jours intensifs et 8 heures théoriques, à compléter en ligne, examens en ligne et en classe, pratiques personnelles guidées en classe et examen final.

Pré-requis à la formation : Avoir complété ou être en voie de compléter une formation (ou plusieurs) de professeurs de Yoga totalisant un minimum de 300 heures.

Le YIN yoga est passif, doux, lent et permet de vraiment relâcher la pression « mentale » et les tensions physiques. C'est fini la compétition, l'effort, la transpiration : le parfait yoga lunaire , énergie YIN contrairement au YANG aspect solaire ...Certains muscles se relâchent profondément, tandis que d'autres travaillent en profondeur. On explore de nouvelles sensations puisqu'on reste plus longtemps dans les postures . Dans certains cours de yoga plus dynamiques (yang) , on ne fait parfois que « passer » dans certaines postures, alors que dans le yin yoga, on est amené à rester dans la posture : on y explore l'abandon, le lâcher prise, la confiance et l'accueil inconditionnel !

Gaëlle Cosnuau offre depuis 2002 des cours de Yoga et Méditation autant aux adultes, qu'aux enfants, aux aînés, aux femmes enceintes, aux écoles et aux entreprises de la MRC-Deux Montagnes, ainsi qu'à Laval et Montréal. Le Centre est également certifié par les Fédérations Francophone et Internationale de Yoga pour offrir des formations de professeurs depuis le printemps 2015. Sonothérapeute, Maître Reiki et praticienne de massages ayurvédiques elle offre également des massages sonores ou traitements en privé dans ses magnifiques locaux de l'abbaye d'Oka. Auteure et blogueuse, elle a déjà produit deux CD de méditation, écrit une centaine d'articles sur le yoga et est actuellement en finalisation de ses deux premiers ouvrages.

Tous les détails et inscriptions ici :

https://yogapourtous.ca/formation_professeur_de_yin_yoga_945.htm

<https://yogapourtous.ca>
www.gaellecosnuau.com