Chantal Turgeon, Yogacharya (Maïtri)

Centre Kaivalya, 183a boul. Ste-Anne,



Ste-Anne-des-Plaines, Qc

514-571-8389

Formation Continu: Yoga Nidra

Durée de la formation : 30 heures

Date : 4 journées complètes de 8h30 à 17h00

2 fin de semaine : 2, 3 et 9, 10 Février 2019

Coût de la formation : $520.00 (Dépôt de $100,00 à l’inscription, balance payable en 2 versements le 2 et le 9 Février)

Contenu de la formation :

* Causes et effets du Stress
* Qu’est-ce que le Yoga Nidra
* Ses bienfaits
* Les différentes étapes ainsi que les différents états de conscience
* Techniques pour la détente profonde du corps
* Le Sankalpa
* Le pranayama et son application à l’intérieur d’une séance de Yoga Nidra
* Posture adaptée au Yoga Nidra
* Visualisation créatrice et obstacle rencontré
* Ses applications spécifiques
* Créer sa propre séance de Yoga Nidra
* Guider une séance de 15 à 20 minutes
* Apprendre la bonne attitude pour guider une séance de Yoga Nidra
* LE Yoga Nidra dans la connaissance de Soi et comme outil de transformation
* Comment intégrer le Yoga Nidra dans les cours de Yoga

Compétences acquises :

-Avoir une bonne connaissance des différentes étapes du Yoga Nidra et des différents états de conscience

-Aptitude à créer et guider une séance de Yoga Nidra

-Être capable d’accompagner les gens à trouver le Sankalpa adapté au travail recherché

-Connaissance général au niveau du stress et de ses effets

-Être capable d’intégrer une séance dans un cours de Yoga

Alternance entre la théorie et la pratique pour permettre l’assimilation des sujets présentés dans les parties d’enseignement magistral.

* Monter et guider sa propre séance de Yoga Nidra note 50%

Pouvoir reconnaitre les différentes étapes menant à cet état de profonde détente et de vigilence.

* -Examen théorique final note 50%

Certificat de formation continu de 30 heures remis à la fin de la formation