**FORMATION continue EN YIN YOGA**

**pROGRAMME**

**Philosophie et origine du Yin Yoga :**

* Qu’est-ce que le Yin Yoga?
* Son origine, ses sources.
* Qu’est-ce que le Chi? Relation Chi/Prana/Énergie.
* La relation yin/yang.
* La théorie des cinq éléments.

**Anatomie et méridiens :**

* Anatomie du tissus conjonctif (fascia).
* Le réseau myofascial : la base des chaînes musculaires.
* Identifier, connaître les méridiens.
* Apprentissage de quelques points clés d’acupuncture.
* Comprendre le système nerveux parasympathique et le lien avec le yin yoga.

**Psychologie et émotions :**

* Relation méridiens-émotions.
* Vision de la médecine orientale.
* Relation entre émotions-fascias.
* Affirmations versus conscience.

**Asanas, mudras, chakras :**

* Analyse et pratique de plus de 25 postures de Yin Yoga.
* Connaître les Makko Ho associés aux méridiens.
* Anatomie versus modification des asanas.
* Apprentissage de quelques mudras.
* Connaître les chakras.

**méthodologie de l’enseignement :**

* Enseigner une classe de Yin Yoga.
* Variations et modifications des poses.
* Être capable de créer la « zone yin ».
* Conseils d’enseignement pour diriger une séance.
* Apprendre à moduler sa voix.
* Le toucher juste et adéquat versus ajustements et émotions.
* Création de séances structurées.
* Minimum de 3 heures de pratique/semaine.
* Lectures complémentaires.
* Tenue d’un journal personnel.
* Examen final.

**horaire typique d’un week-end :**

* Vendredi : 17 h à 21 h = 4 heures

Total: 15 heures par week-end

* Samedi : 13 h à 19 h = 5 heures (1 repas)
* Dimanche : 10 h à 17 h = 6 heures (1 repas)

**Donc : 4 week-end x 15 heures = un total de 60 heures.**

**FORMATION continue EN Vinyasa**

**pROGRAMME**

**Philosophie et origine du vinyasa :**

* Qu’est-ce que le Vinyasa?
* Son origine, ses sources.
* Être en vinyasa plutôt que faire du vinyasa : rôle du ressenti, de l’écoute et du lâcher prise … versus performance.

**Anatomie du mouvement :**

* Acquisition des notions anatomiques relatives à la pratique des vinyasas.
* Alignement des segments, allongement de l’axe vertébral.
* Respect des possibilités articulaires
* Plancher pelviens et abdos.
* Contre-indications à la pratique du vinyasa.
* Comprendre le rôle des chaînes musculaires.
* Attitude juste pour une posture respectueuse dans les enchaînements : aisance – inconfort – limitation – capacité.
* Postures et micromouvement, micro-ajustement.

**respiration et « flow » :**

* Prendre conscience du lien primordiale et essentiel entre le souffle et le mouvement. Rôle de la respiration dans le vinyasa.
* Respiration sourire.
* Exploration des phases de la respiration pendant les vinyasas : Inspir (puraka), Expir (rechaka), Rétention (antara et Bahya Kumbhaka.
* Impact du souffle sur l’énergie vital, aspect prana et apana, kurma et meru, stira et suka.
* L’intention et l’attention en vinyasa.
* Souffle et stabilisation lors des équilibres et inversions.

**Asanas, mudras, bandha, chakras :**

* Anatomie versus modification des asanas en vinyasa.
* Ancrage et drishti.
* Connaître quelques mudras pouvant être facilement intégrée dans la séance.
* Comprendre et maîtriser les bandhas.
* Connaître les chakras.

**méthodologie de l’enseignement :**

* Fluidité et dynamisme dans la pratique.
* Maîtriser et diriger le flot.
* Compréhension du principe vinyasa.
* Être en mesure de répondre aux besoins particuliers spécifiques à la clientèle visée.
* Pratique Minimum de 3 heures semaines.
* Créer des séances structurées : posture versus contre-posture, symétrie versus asymétrie, équilibre corps et esprit...
* Tenue d’un journal personnel.
* Examen final.

**horaire typique d’un week-end :**

* Vendredi : 17 h à 21 h = 4 heures

Total: 15 heures par week-end

* Samedi : 13 h à 19 h = 5 heures (1 repas)
* Dimanche : 10 h à 17 h = 6 heures (1 repas)

**Donc : 4 week-end x 15 heures = un total de 60 heures.**