

Dimanche 29/10 au Vendredi 03/11/2017

Formation d'enseignants en Yin Yoga certifiée 50 heures pour le Yoga Alliance avec Cécile Roubaud et Valentina Carlier

Le **Yin Yoga** est basé sur une série de postures tenues dans la durée qui nous donnent accès aux parties Yin les plus profondes de nous-mêmes.

Dans cette formation de cinq jours, nous étudierons comment cette pratique prend racine dans le yoga traditionnel et affecte notre corps physique, énergétique et émotionnel. Grâce à cette compréhension, nous explorerons les moyens de conduire une classe de Yin et d'intégrer les postures et la philosophie Yin dans la pratique.

Formation en anglais traduite en français (ou uniquement en français selon la langue des personnes).

Contenu de la formation:

- Initiation à la philosophie taoïste
- La pratique Yin du non-effort, son influence sur nos existences et sur notre enseignement
- Flux d'énergie (Qi ou Prana) dans le corps : circulation et influence dans la pratique du Yin Yoga
- Anatomie et compréhension de notre propre constitution
- Pratique guidée du Yin Yoga
- Elaboration d'une séquence de Yin
- L'espace sacré et l'espace protégé en Yin Yoga

Cette formation s'adresse aux professeurs de Yoga et aux praticiens sérieux qui souhaitent approfondir leur pratique de Yin Yoga.

Composition du module 1:

- 18 heures de pratique
- 12 heures d'Anatomie et Physiologie
- 8 heures de méthodologie d'enseignement
- 5 heures de Philosophie du Yoga
- 2 heures de simulation d'enseignement

Total 45 heures sur le lieu. Des heures supplémentaires seront rajoutées après le stage résidentiel pour s'assurer de la transmission complète du contenu théorique et pratique).

Ceux qui auront suivis la formation de 5 jours, et rédigé le rapport de stage dans un délai de 45 jours après la formation recevront un certificat de 50 heures de Formation pour professeurs de Yin Yoga. Cette formation est reconnue par le Yoga Alliance comme «continuing education» et s'ajoute aux heures de formation.

Cécile Roubaud:



Cécile après de nombreuses années dans l'univers de la danse a commencé la pratique du Yoga en 2000 avec du Hatha Yoga doux avant de se dédier de nombreuses années à l'Ashtanga Yoga jusqu'à l'étude de la 3ème série. Elle est certifiée 500H-RYT (Ashtanga Yoga et en Prana Flow). Cécile est aussi formée en Yin Yoga depuis 2009 (200H-RYT) et elle forme des professeurs dans cette spécialité depuis 2013. Ses flows offrent le feu de l'ashtanga allié à la fluidité de la danse du souffle.

www.ashtanga-yoga-annecy.com

Valentina Carlier:

La grâce du yoga m'a touché il y a 17 ans en Inde, ma première initiation, je la dois à une disciple française de Sri Aurobindo et Mère. Depuis, le yoga est l'axe autour duquel tourne ma vie. Ma formation principale s'est faite au Mexique auprès de Baptiste Marceau en Ashtanga Yoga et Noemi Ramirez, en Vijñana Yoga. La fusion de ces 2 techniques m'a permis de créer un style propre de Vinyasa yoga, la fluidité et la force, unies dans un voyage sacré autour du Soi. D'autres aspects contemporains du yoga colorent mon enseignement, le Yin yoga par sa profondeur et son minimalisme, et l'Acroyoga par sa puissance et sa nature du jeu et sa conscience du groupe.



Ma vie récente en Afrique noire offre à ma pratique une nouvelle dimension où la terre, l'eau, l'air et le feu s'harmonisent au rythme du cœur.

Ma voie sacrée est la voie du son, l'ingrédient clef de mon enseignement et de mon chemin spirituel. Par la résonance du cœur, l'âme prend alors son envol vers la liberté et la joie suprême. C'est principalement grâce à mon papa spirituel Patrick Torre de l'Institut des Arts de la Voix, que je dois cette grande révélation.

Lieu de la formation:

Art Yoga Studio à Nice



Tarifs

Enseignement:

Early birds (avant le 29/07/17) : 550€

Après: 650€

Places limitées. Le transport n'est pas inclus.

Programme (soumis à modification)

Dimanche :

15H30-19H Enseignement Yin Yoga

19H : Dîner

Lundi/ Mardi / Mercredi / Jeudi

8-9H30 : Pratique Matinale (méditation et Vinyasa Yoga)

11-14H30 Enseignement Yin Yoga

16H15-19H15 Enseignement Yin Yoga

Vendredi

8H-10H cercle de fermeture

Une pratique de Nâada Yoga aura lieu Mardi soir, et un Yin Yoga et musique live le jeudi soir (20H).

Mardi après-midi un temps libre sera offert pour reposer nos esprits!

Information : celinegeers@icloud.com

