

# ZENSPACE YOGA



FORMATION INITIALE DE 50 HEURES  
PROFESSEUR·E DE YOGA AÉRIEN  
AU CHALET ZENSPACE

RYS / YACEP YOGA ALLIANCE



# BIENVENUE !

---

Bonjour et bienvenue pour la formation initiale de professeur·e de yoga aérien avec Zenspace .

Je suis très contente de pouvoir partager avec vous ma passion de l'enseignement du yoga aérien. J'espère que vous pourrez trouver ce même bonheur dans l'apprentissage de cet art du mouvement.

Les cours sont centrés autour des postures, de l'anatomie, de la méthodologie, de l'enseignement et de la sécurité.

Cette formation continue est destinée aux personnes ayant des bases de yoga et enseignant déjà une activité sportive.

La formation étant intensive, une condition physique adaptée est nécessaire. Les membres supérieurs sont particulièrement sollicités à travers les tractions, tout comme la ceinture abdominale pour réaliser les inversions et rétablissements.

Les objectifs de cette formation sont d'être capable d'enseigner les enchaînements basiques afin de guider un cours destiné pour tous les niveaux, tout en maîtrisant la mise en œuvre des équipements dans le respect de la sécurité.

Je serai ravie d'être votre guide, prêt·e pour le voyage ?

## **SYDNEY MARTINIE**

Professeure de Yoga, RYT 500h  
Fondatrice et gérante de Zenspace Yoga



# PRÉSENTATION

## Formation de 50 heures

- 48 heures en présentiel
- Du samedi (18h00) au samedi (11h00)
- Horaires : 8h00 à 12h00 et 14h00 à 18h00

## Prix par stagiaire : 1 830 €

- Coût de la formation : 1200 €
- Coût de l'hébergement en pension complète : 630 €

## Prérequis

- Expérience professionnelle dans l'enseignement du mouvement (yoga, fitness, Pilates, danse) ou de la rééducation
- Condition physique permettant les renversements, les tractions et les rétablissements
- Certificat médical de non-contre indication (hypertension, cinétoses, enceinte, masse corporelle non-adaptée)

## Public visé

- Professeur·e de yoga, de cirque, de fitness, de pilates, ou de danse
- Professionnel·le souhaitant compléter sa pratique :
  - Artiste / interprète
  - Activités paramédicales (kinésithérapeute, ostéopathe, psychomotricien·ne, infirmier·e, ergothérapeute)
  - Activités médicales (médecin, sage-femme, psychiatre)



# PROGRAMME

Le début de journée commence par un petit déjeuner léger afin de poursuivre par une pratique de 4 heures.

Voici les thèmes abordés :

- La préparation physique
- Les figures de base
- Les enchaînements
- L'anatomie et le yoga aérien
- La créativité
- La sécurité de l'appareil

Un brunch vient clôturer ce début de journée avant un temps libre, l'occasion de se ressourcer à travers une petite balade ou de se reposer.

L'après-midi est dédié à la pratique sur une période de 4 heures. Le repas du soir vient clôturer la journée de formation.

La salle de pratique est à votre disposition durant tout votre séjour pour vous entraîner. Cette formation est pleine de découvertes à travers l'acquisition de nouvelles compétences !

## Supports pédagogiques

- Guide illustré de 80 pages
- Mise à disposition d'une vidéo illustrant les principales postures et enchaînements
- PDFs des présentations



# L'ÉQUIPE

## Sydney

Américaine et citoyenne de Lyon depuis 15 ans, Sydney a entamé sa carrière en tant que danseuse et artiste de cirque en France et aux États-Unis où elle a débuté l'enseignement des arts du cirque en 2010.

Pratiquante de yoga depuis sa jeunesse, elle a terminé son diplôme de professeure de yoga en 2016 aux États-Unis et depuis elle enseigne le yoga et le yoga aérien.

En 2018, Sydney a ouvert son centre de formation professionnelle où elle forme de futur·e·s professeur·e·s. Passionnée par cet art du mouvement, elle souhaite partager et transmettre ses connaissances et compétences.



## Aurélie

20 ans d'expérience professionnelle en temps que kinésithérapeute / ostéopathe et 10 ans de pratique du Kung Fu Hung Gar, Aurélie est passionnée par la posture juste.

Elle aime transmettre ses connaissances en anatomie et physiologie, notamment des abdominaux et du périnée, pour permettre à chacun·e de corriger sa pratique et mieux vivre son activité quotidienne et sportive.



# L'ÉQUIPE

## Verena

Passionnée depuis son enfance par le corps humain et le mouvement, elle s'est orientée vers les études de masseur-kinésithérapeute puis de l'ostéopathie.

Pour répondre à son envie perpétuelle d'apprendre, elle s'est spécialisée dans la rééducation du périnée et la pratique du Pilates.

Côté loisir, Verena pratique du triathlon en compétition, le trail, le VTT, le ski et le yoga.



## Camille

Artiste de cirque et danseuse professionnelle, Camille pratique le yoga depuis son plus jeune âge. Elle est également professeure de Vinyasa et de yoga aérien.

Passionnée par le corps, l'esprit et le mouvement, elle transmet son savoir dans le partage et la bienveillance tout en restant à l'écoute de soi. Camille a également un DE en danse et une formation en sophrologie.



# LE PLANNING

## Samedi

- 17h00 - 19h00 : Arrivée
- 19h00 : Introduction à la formation
- 20h00 : Dîner

## Dimanche

- 7h00 - 8h00 : Petit déjeuner
- 8h00 - 12h00 : Pratique
  - Présentation des postures de base
- 12h00 : Brunch
- 13h00 - 14h00 : Temps libre
- 14h00 - 18h00 : Aurélie Guiton ou Verena Eisenbarth, kinésithérapeute et ostéopathe
  - Introduction à l'anatomie du yoga aérien
- 20h00 : Dîner

## Lundi

- 7h00 - 8h00 : Petit déjeuner
- 8h00 - 12h00 : Aurélie Guiton ou Verena Eisenbarth
  - Présentation des pathologies récurrentes
  - Pratique adaptée à ces pathologies
  - Mise en situation : création d'une séquence
- 12h00 : Brunch
- 13h00 - 14h00 : Temps libre
- 14h00 - 18h00 : Camille Burnichon, artiste de cirque
  - Atelier de créativité avec le tissu
- 20h00 : Dîner

## Mardi

- 7h00 - 8h00 : Petit déjeuner
- 8h00 - 12h00 : Camille Burnichon
  - Atelier de Yin aérien
- 12h00 : Brunch
- 13h00 - 14h00 : Temps libre
- 14h00 - 18h00 : Pratique
  - Révision des postures de base
- 20h00 : Dîner



# LE PLANNING

## Mercredi

- 7h00 - 8h00 : Petit déjeuner
- 8h00 - 10h00 : Pratique
  - Pratique de l'enchaînement numéro 1
- 10h00 - 12h00 : Marché du Grand-Bornand
- 12h00 : Brunch
- 13h00 - 14h00 : Temps libre
- 14h00 - 19h00 : Mikaël Martinie, expert en sécurité
  - La sécurité de l'appareil : théorie et pratique
- 20h00 : Dîner

## Jeudi

- 7h00 - 8h00 : Petit déjeuner
- 8h00 - 12h00 : Pratique
  - Pratique de l'enchaînement numéro 2 et 3
- 12h00 : Brunch
- 13h00 - 14h00 : Temps libre
- 14h00 - 18h00 : Pratique / technique
  - Création d'une séquence (travail en groupe)
- 20h00 : Dîner

## Vendredi

- 7h00 - 8h00 : Petit déjeuner
- 8h00 - 11h00 : Épreuve de connaissances
  - Examen pratique sur l'enseignement : animation d'une séquence collective
- 11h00 - 12h00 : Examen écrit
- 12h00 : Brunch
- 13h00 - 14h00 : Temps libre
- 14h00 - 17h00 : Épreuve de connaissances
  - Examen pratique sur l'enseignement : animation d'une séquence collective
- 17h00 : Clôture de formation + promenade
- 20h00 : Fête de fin de formation !

## Samedi

- 9h00 : Petit déjeuner
- 9h00 - 11h00 : Départ







# Bienvenue au CHALET ZENSPACE



# L'ESPACE

Le chalet comprend 3 niveaux. Au rez-de-chaussée se trouvent 10 petites chambres individuelles avec 4 salles de bains partagées (douches et WC séparés, 2 espaces lavabos).



Les chambres ont chacune un design simple et épuré pour favoriser la décompression, l'intériorisation, et la détox digital ; c'est un séjour pour déconnecter. On s'occupe de vous :)



A l'étage, l'espace de pratique est entièrement dédié au yoga. Des tapis et accessoires sont à votre disposition. La salle est également équipée pour permettre la projection des présentations des intervenant·e·s.



Au rez-de-jardin se trouve l'espace commun avec la cuisine ouverte, la salle à manger, le living et 3 chambres doubles.



# LES REPAS

Nous avons le plaisir de vous proposer les menus imaginés par le chef Camille Delétang à travers des produits locaux, frais et qui varient avec les saisons. Les repas sont adaptés aux contraintes alimentaires



La journée débute par un petit déjeuner léger : des fruits, du thé ou du café, des biscuits, des fruits secs, muesli et des oléagineux.

A l'issue de la pratique matinale, nous proposons un brunch sucré / salé copieux et bio.



Le diner du soir comprend une salade ou soupe selon la saison, un plat principal et un dessert.

“ L'art de vivre consiste  
en un subtil mélange  
entre lâcher-prise et  
tenir bon

”

