

# ZENSPACE YOGA



FORMATION DE PROFESSEUR·E  
DE MÉDITATION ET GESTION DU STRESS  
CERTIFICAT DE YOGA ALLIANCE - 50 HEURES

AVEC CHRISTOPHER DEARDEN  
AU CHALET ZENSPACE



# MÉDITATION ET BREATHWORK

---

De toute évidence, notre style de vie actuel et le rythme général n'ont jamais rendu aussi important pour l'individu de savoir comment gérer le stress. Ce même contexte a également suscité un grand intérêt pour les techniques anciennes telles que le yoga, la méditation et la respiration consciente (Breathwork), afin de nous aider à garder notre équilibre. Nous allons donc explorer les techniques pratiques et fiables, ainsi qu'une compréhension plus profonde entre l'esprit et le corps.

Cette formation intensive de 50 heures sera composée de beaucoup de pratique, de théorie et de quelques exercices de groupe. La Méditation et la Respiration Consciente seront les piliers centraux, nous fournissant une large source de techniques conçues pour vous permettre de rester stable et résilient, ainsi que flexible, dans toute situation donnée. Se reconnecter à nos sensations corporelles et à nos activités mentales est la première étape de la compréhension de nos processus intérieurs - c'est pourquoi ces deux piliers sont essentiels.

Une variété de pratiques sera couverte, utilisant des combinaisons de mouvements physiques, de respiration et de méditation. Les postures/mouvements physiques sont essentiels pour soutenir votre santé globale et votre système respiratoire.

Les techniques de respiration, appliquées correctement, calmeront l'esprit et vous ouvriront à de nouveaux mondes, facilitant ainsi votre entrée dans la méditation. La méditation est la porte d'entrée vers la force et la stabilité intérieure, ainsi que vers la compassion et l'empathie.

En utilisant un système holistique et en comprenant que chacun d'entre vous nécessite une approche différente, vous apprendrez à appliquer les bonnes techniques au bon moment, dans votre vie professionnelle et personnelle.

À un niveau plus profond, vous développerez une nouvelle connexion à vous-même, aux autres et à la vie elle-même.

Bonne Exploration !

**CHRISTOPHER DEARDEN**

Professeur de yoga et Pranayama, RYT 500h

Responsable pédagogique



# THÈMES ABORDÉS

---



- Différents styles de méditation et de respiration pour cibler les affections courantes telles que le stress, l'anxiété, la dépression, le TDAH et l'inflammation
- Différents styles de méditation et de respiration pour améliorer vos performances physiques, votre endurance, votre énergie et votre confiance en vous
- La science derrière la respiration et la méditation
- La respiration dans notre vie quotidienne
- Explorer le mouvement connecté à la respiration



# PRÉSENTATION

---

## Formation de 50 heures

6 jours de formation (48 heures en présentiel)

- du dimanche au vendredi : 7h00 à 11h00 / 14h00 à 18h00
- Arrivée au chalet le samedi

## Prix par stagiaire : 1630 €

- Prix de la formation : 1000€
- Prix de l'hébergement et de la pension complète : 630 €

## Public visé

- Adulte entre 20 et 80 ans
- Professionnel.le souhaitant compléter/faire évoluer leur pratique et exerçant notamment dans les activités suivantes:
  - Enseignement du yoga, danse, arts martiaux
  - Santé/médicale/paramédicale
  - Usage de la voix (conférencier.e, artiste/interprète)

Pour les personnes en situation de handicap, nous consulter.

## Ce que vous emporterez

- Un large éventail de techniques de méditation
- Un large éventail de techniques traditionnelles et modernes de respiration
- Des enregistrements de Méditations guidées / Respiration pour un usage personnel
- Un guide contenant (plus de 100 pages)
- Plus d'énergie, de confiance et de motivation pour les jours à venir



# PRÉSENTATION

---

## Pré-requis

- Une bonne santé respiratoire
- Une compréhension de base des postures du yoga est souhaitable pour les pratiques matinales, mais pas essentielle pour cette formation.

\*Pour les personnes en situation de handicap, nous consulter.

## Compétences à maîtriser en fin de formation :

- Compétence 1 : être capable de réaliser les techniques de respiration
- Compétence 2 : être capable de pratiquer la méditation
- Compétence 3 : comprendre la science de la respiration
- Compétence 4 : incorporer ces techniques dans sa pratique professionnelle de gestion de stress

## Modalités d'évaluation :

- Évaluation continue via la réalisation d'un quiz à l'issue de chaque séquence
- Animation d'une séance de méditation et breathwork



# PROGRAMME

Le début de journée commence par un petit déjeuner léger. La matinée se poursuit par une pratique de 4 heures.

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 imaginé par notre chef vient clôturer la journée de formation.

La salle de pratique et l'espace bien-être est à votre disposition durant tout votre séjour.

Cette formation est pleine de découvertes à travers l'acquisition de nouvelles compétences !

# LES INTERVENANT·E·S

---

## Christopher

Né en France, de double nationalité (anglaise/française) et ayant beaucoup voyagé, Chris a découvert et a commencé à pratiquer le yoga et la méditation en 2012, et finalement décidé de se certifier pour enseigner en 2017.

Ces enseignements dès le départ étaient très inspirés par le souffle, et l'ont rapidement dirigé vers la connexion entre la respiration et le mental. Il a ensuite poursuivi son chemin avec des formations en Breathwork/Pranayama, Hatha Yoga, et des enseignements bouddhistes au cours des années suivantes.

Cela l'a amené à découvrir des techniques telles que SOMA Breath, qui l'a immédiatement époustoufflé, et il est maintenant certifié en tant que Advanced SOMA Breath Instructor. Il est également très enthousiaste à l'égard de la nutrition, étant Nutritionniste Holistique agréé (R.H.N.).

Ayant fermement établi une pratique quotidienne de respiration et de méditation, tout en continuant à se former au yoga et à l'art de la respiration, Christopher partage ces techniques à partir d'une base solide et centrée autour du cœur.



## Ionn

Après un cursus universitaire à l'European School of Osteopathy en Angleterre, Ionn rentre en France pour monter La Maison de Santé Guillotière avec une équipe de thérapeutes et soignants.

A côté de sa pratique en cabinet, il enseigne pendant 4 ans au CEESO Lyon. Il découvre récemment la beauté et l'aspect thérapeutique du yoga. Il y voit une parfaite passerelle permettant de sortir le soin du cabinet et d'autonomiser ses patient.e.s.



# LE PLANNING

---

## Samedi

- Arrivée entre 16h00 et 18h00
- 19h00 : Dîner

## Dimanche

- 7h00 – 8h00 : Mouvement / Respiration / Méditation
  - 8h00 – 10h00 : Théorie (histoire des techniques de méditation et respiration)
  - 10h00 – 11h00 : Pratique – Respiration / Méditation
- 11h00 – 14h00 : Brunch et Pause
- 14h00 – 14h30 : Pratique – Méditation
  - 14h30 – 16h00 : Théorie (techniques de méditation)
  - 16h00 – 17h00 : Exercice en Groupe
  - 17h00 – 18h00 : Pratique – Respiration / Mouvement
- 19h00 : Dîner

## Lundi

- 7h00 – 8h30 : Mouvement / Respiration / Méditation
  - 8h30 – 10h00 : Théorie (techniques de respiration)
  - 10h00 – 11h00 : Pratique – Mouvement et respiration
- 11h00 – 14h00 : Brunch et Pause
- 14h00 – 15h00 : Théorie et pratique + méditation
  - 15h00 – 16h00 : Exercice en groupe
  - 16h00 – 17h00 : Science de la méditation/respiration
  - 17h00 – 18h00 : Pratique – Mouvement et respiration
- 19h00 : Dîner





# LE PLANNING

---

## Mardi

- 7h00 – 8h30 : Mouvement / Respiration / Méditation
  - 8h30 – 10h00 : Théorie et pratique + méditation
  - 10h00 - 11h00 : Intervention Ionn PETIT, Ostéopathe
- 11h00 – 14h00 : Brunch et Pause
- 14h00 – 18h00 – Intervention Ionn PETIT, Ostéopathe
- 19h00 : Dîner

## Mercredi

- 7h00 – 8h30 : Mouvement / Respiration / Méditation
  - 8h30 – 10h00 : Théorie (Respiration et gestion du stress)
  - 10h00 – 11h00 : Pratique – Méditation
- 11h00 – 14h00 : Brunch et Pause
- 14h00 – 15h00 : Pratique – Respiration
  - 15h00 – 16h00 : Exercice en Groupe
  - 16h00 – 17h00 : Théorie (Gestion du stress)
  - 17h00 – 18h00 : Pratique – Respiration / Méditation
- 19h00 : Dîner

## Jeudi

- 7h00 – 9h00 : Mouvement / Respiration / Méditation
  - 9h00 – 10h00 : Théorie - Méditation et séquences
  - 10h00 – 11h00 : Pratique
- 11h00 – 14h00 : Brunch et Pause
- 14h00 – 15h00 : Exercice et Pratique de Séquence
  - 15h00 – 18h00 : Développer sa pratique personnel



# LE PLANNING

---

## Vendredi

- 7h00 – 8h30 : Examen écrit
- 8h30 – 11h00 : Examen de pratique

11h00 – 14h00 : Brunch et Pause

- 14h00 - 16h00 : Examen de pratique
- 16h00 – 18h00 : Cérémonie de Breathwork et clôture
- 19h00 : Dîner et fête de fin de formation !

## Samedi

- Petit déjeuner et 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 notre chef à travers des produits végétariens, locaux, frais et qui varient avec les saisons



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



“ C'est seulement dans le moment présent que nous trouvons le vrai bonheur, l'amour et la sagesse. ”

