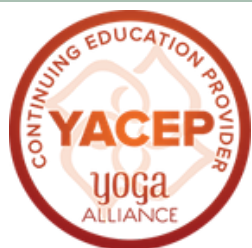


ZENSPACE YOGA



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.

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 principalement aux personnes ayant une pratique régulière du yoga, des arts du cirque, de la danse ou de l'enseignement d'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 lundi au dimanche
- Horaires : 8h00 à 12h00 et 14h00 à 18h00
 - Lundi 15h00 - 19h00
 - Mardi - samedi 8h00 - 18h00
 - Dimanche 8h00 - 12h00

Prix par stagiaire : 1 680€

- Coût de la formation : 960 €
- Coût de l'hébergement en pension complète : 720 €

Prérequis

- Une pratique sportive régulière
- Condition physique permettant les inversions et les tractions
- Certificat médical de non-contre indication (hypertension, cinétose, enceinte)

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)
- Pratiquant·e régulier·e ou sportif·ve confirmé·e



PROGRAMME

Le petit déjeuner léger initie de début de la journée avant de poursuivre par une pratique de 4 heures. Les thèmes abordés sont les suivants :

- 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 (et le sauna) est à votre disposition durant tout votre séjour. Cette formation est pleine de découvertes à travers l'acquisition de nouvelles compétences !

Supports pédagogiques

- Guide illustré de 100+ 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

Mikaël

Après une formation en génie civil axée sur le gros-œuvre, Mikaël devient officier de sapeur- pompier professionnel pendant 15 ans.

Il se spécialise notamment dans le risque bâtimentaire. Il intègre par la suite un bureau d'études incendie dans l'industrie.

Il intervient dans la formation de professeur.e de yoga sur le cours destiné à la sécurité de l'appareil, à travers le choix des matériels, l'installation et le contrôle.



Alice

Alice, accompagnatrice en montagne en raquette l'hiver et à pied en été. Fille d'agriculteur, j'ai grandi au milieu des chèvres dans les alpages des Aravis, je connais le massif comme ma poche ainsi que tout les us et coutumes. J'adore partager ma passion pour la montagne et mon village Le Grand Bornand.

Je suis aussi monitrice de ski de fond l'hiver.

Je serais ravie de vous conter toutes les histoires du coin, vous parler des plantes locales, et de vous faire observer les animaux de nos montagnes.



LE PLANNING

Lundi - 4 heures

- 13h00 - 14h30 : Arrivée
- 15h00 - 19h00 : Introduction et pratique
- 19h30 : Dîner

Mardi - 8 heures

- 7h00 - 8h00 : Petit déjeuner
 - 8h00 - 12h00 : Pratique des postures
- 12h00 : Déjeuner
- 14h00 - 18h00 : Aurélie Guiton, kinésithérapeute et ostéopathe
 - Introduction à l'anatomie du yoga aérien
- 19h30 : Dîner

Mercredi - 8 heures

- 7h00 - 8h00 : Petit déjeuner
- 8h00 - 12h00 : Aurélie Guiton
 - Présentation des pathologies récurrentes
 - Mise en situation : création d'une séquence
- 12h00 : Déjeuner
- 14h00 - 18h00 : Pratique des postures
- 19h30 : Dîner

Jeudi - 8 heures

- 8h00 - 9h00 : Petit déjeuner
- 9h00 - 12h30 : Randonnée avec Alice !
- 12h00 : Déjeuner
- 14h00 - 18h00 : Pratique des postures
- 20h00 : Dîner



LE PLANNING

Vendredi - 8 heures

- 7h00 - 8h00 : Petit déjeuner
- 8h00 - 12h00 : Pratique : Création d'une séquence
- 12h00 : Déjeuner
- 14h00 - 18h00 : Mikaël Martinie, expert en sécurité
 - La sécurité de l'appareil : théorie et pratique
- 19h30 : Dîner

Samedi - 8 heures

- 7h00 - 8h00 : Petit déjeuner
- 8h00 - 9h00 : Technique des noeuds
- 9h00 - 10h00 : Révisions et création de cours
- 10h00 - 12h00 : Atelier de créativité
- 12h00 : Déjeuner
- 14h00 - 16h00 : Examen écrit
- 16h00 - 18h00 : Création de cours
- 19h30: Dîner

Dimanche - 4 heures

- 7h00 - 8h00 : Petit déjeuner
- 8h00 - 13h00 : Épreuve de connaissances
- Examen pratique sur l'enseignement : animation d'une séquence collective
- 13h00 : Déjeuner
- 14h00 : 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 composés par notre cheffe, 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 ”

