

ZENSPACE YOGA



FORMATION CONTINUE DE
PROFESSEUR·E DE YIN YOGA
AU CHALET ZENSPACE
CERTIFICAT DE YOGA ALLIANCE : YACEP 50 HEURES

AVEC SYLWIA GRETARSSON



BIENVENUE !

Nous vivons aujourd'hui dans un monde qui est dominé par une énergie yang – activité, rapidité, bruit, mouvement, feu, tous ces aspects qui caractérisent un homme moderne qui fait plusieurs choses à la fois et qui souvent court après le temps. Cette façon de vivre qui paraît « naturelle » et « ordinaire » pourrait avoir des conséquences désastreuses sur le bien-être.

Et s'il était temps de ralentir ?

Selon la médecine traditionnelle chinoise, l'essence d'une vie saine repose dans un équilibre. Un équilibre entre les énergies de Yin et du Yang. Le Yin et le Yang sont des représentations de deux polarités. Le yin est l'énergie féminine : c'est celle qui est capable d'intuition, qui réfléchit, qui est créative. C'est une énergie passive. Le yang est l'énergie masculine : c'est celle qui est capable de réaliser, de concrétiser et d'être dans l'action. C'est une énergie active.

Équilibrer nos deux systèmes nerveux sympathique et parasympathique est la base de bien être au quotidien et d'après la médecine chinoise traditionnelle la bonne santé résulte d'un équilibre du yin et du yang, au niveau tant psychologique que physique.

Le Yin Yoga étant une pratique qui favorise la lenteur et l'intériorisation est une excellente pratique permettant de contrebalancer notre mode de vie rapide, souvent dominé par l'action.

En tant qu'une pratique d'introspection, le Yin Yoga crée une opportunité de détourner son attention du monde extérieur et diriger l'attention vers son monde intérieur.

Je suis ravie de pouvoir passer une semaine avec vous et je suis reconnaissante de cette opportunité de partager une de mes passions et cet outil puissant qui est la pratique de Yin Yoga.

Dans ces 50 heures vous allez découvrir et bénéficier des plusieurs séances de Yin Yoga inspirés par différents thèmes et intentions et vous allez apprendre à animer un cours de Yin Yoga pour la mise en pratique directe.

J'ai hâte d'entendre vos premiers témoignages lorsque vous allez faire découvrir à votre entourage cette belle pratique qui est encore très peu connu parmi les pratiquant·e·s des styles yang des activités corporelles. C'est tellement gratifiant de partager le bien-être et de voir à quel point cela est enrichissant de jouer un rôle d'animateur de bien-être.

SYLWIA GRETARSSON

Professeure de yoga, RYT 500h

Responsable pédagogique



THÈMES ABORDÉS



- La philosophie de Yin Yoga
- Comment pratiquer le Yin Yoga (les 3 grands principes)
- La science de l'étirement passif
- L'anatomie dans le contexte de yin yoga
- Une compréhension de la différence entre les styles de yin et de yang du yoga
- La méthodologie de l'enseignement.
- Le corps selon la médecine traditionnelle chinoise
- Les pathologies et les postures de yin yoga
- L'art de créer les séquences
- Comment modifier la pratique en fonction du corps de chacun et/ou des conditions spécifiques
- Comment intégrer les pratiques de la pleine conscience dans votre pratique du yoga



PRÉSENTATION

Horaires

- Samedi : 16h00 arrivée
- Dimanche : 8h00 - 12h00 et 14h00 - 18h00
- Lundi : 8h00 - 12h00 et 14h00 - 18h00
- Mardi : 8h00 - 12h00 et 14h00 - 18h00
- Mercredi : 8h00 - 12h00 et 14h00 - 18h00
- Jeudi : 8h00 - 12h00 et 14h00 - 18h00
- Vendredi : 8h00 - 12h00 et 14h00 - 18h00
- Samedi : 10h00 départ

Prix : 1680,00 TTC

Coût de la formation : 960,00

Frais l'hébergement en pension complète : 720,00

Public visé

- Adulte entre 20 et 80 ans
- Intérêt pour développer sa pratique personnelle et /ou professionnelle
- Santé et condition physique permettant les démonstrations et l'enseignement
- Professionnel dans une activité paramédicale
- Professeur·e·s de yoga ou autres disciplines yang
- Danseur professionnel, chorégraphe
- Artiste / interprète
- Tous ceux qui sont sur une quête de bien-être physique, mentale, émotionnel et spirituel et qui souhaitent découvrir d'avantage d'outils visant à optimiser la santé physique et mentale



PRÉSENTATION

Formation

- 20 heures de pratiques (pratique guidé, pratiquer l'enseignement)
- 25 heures de théorie (philosophie, anatomie, méthodologie, méridiens)
- 3 heures thèmes complémentaires

Pré-requis

- Un esprit ouvert et une volonté à apprendre.
- La pratique de yin yoga contient des certains aspects très différents des autres pratiques de yoga. Afin de profiter au mieux de cette formation, il est important d'avoir la capacité à garder un esprit ouvert et à se détacher (pendant la durée de cette formation) de connaissances que vous avez acquis sur d'autres pratiques de yoga.

Compétences à maîtriser

- Compétence n°1: Avoir une compréhension des différences entre les styles de yoga
- Compétence n°2: Savoir créer une séquence d'une heure pour un groupe de 20 adultes
- Compétence n°3: Avoir la capacité à adapter les postures et proposer des variantes pour des personnes en condition spécifique.
- Compétence n°4: Comprendre la science derrière un étirement passif.



LES INTERVENANT·E·S

Sylwia - Responsable pédagogique

Sylwia, d'origine polonaise, a découvert le yoga à l'âge de 16 ans. Elle enseigne depuis 7 ans le Hatha, le Yin et le Jivamukti Yoga. Sa découverte du Yin Yoga survint en pratiquant l'Ashtanga.

Sa rencontre avec son mari, Félix, a été particulièrement inspirante dans sa pratique du yoga. Ayant été amputé des 2 bras suite à un accident électrique, il a questionné Sylwia sur sa capacité à pratiquer le yoga. Sa réponse fut positive tout en la faisant douter sur les outils d'enneigements dont elle disposait à cette période.

Cela a fait naître en elle le désir de proposer des séances de yoga accessibles aux personnes ayant des capacités spécifiques.



Virginie - spécialiste en médecine chinoise



Praticienne en massages traditionnels de bien-être depuis 10 ans, Virginie s'est formée à CLK Formation (Centre Lyonnais de Kinésophie), école agréée par la Fédération Française des massages de Bien-Être.

Thérapeute en MTC médecine traditionnelle chinoise et massage énergétique chinoise, elle est diplômée de l'académie Wang à Toulouse.

Sa pratique se veut holistique. Elle accueille dans le respect de votre identité globale, et vous propose écoute et accompagnement. C'est un accompagnement du corps et de l'esprit.



LE PLANNING

Samedi

16h00 -18h00 : Arrivée

- Bienvenue / Introduction à la pratique du Yin yoga

Dimanche

Matin : 8h00 - 12h00

- La théorie du Yin et Yang
- L'introduction au Yin Yoga
- Présentation des 3 principes en Yin Yoga

Après-midi : 14h00 - 18h00

- Le Yin Yoga et l'Énergie Yin
- Analyse des postures
- La pratique physique

Lundi

Matin : 8h00 - 12h00

- Les variations humaines
- Qu'est ce qui nous bloque ?
- Tension ou compression : la clé d'adaptation
- Les bienfaits du Yin Yoga sur le corps

Après-midi : 14h00 - 18h00

- Yin Yoga et méditation
- Pratique physique
- Échange autour de l'expérience

Mardi

Matin : 8h00 - 12h00

- L'anatomie de Yin yoga
- Les pathologies communes & conditions particulières
- Exercice d'automassage

Après-midi : 14h00 - 18h00

- Les fascias et leur rôle dans le mouvement



LE PLANNING

Mercredi

Matin : 8h00 - 12h00

- Construire et guider une séance de Yin Yoga
- Expérimenter l'enseignement du Yin Yoga
- Partage et intégration

Après-midi : 14h00 - 18h00

- Les méridiens
- Les principes de MTC (médecine traditionnelle chinoise)

Jeudi

Matin : 8h00 - 12h00

- La pratique d'enseignement
- Création d'un plan d'action personnel : Quelle direction après cette formation?

Après-midi : 14h00 - 18h00

- Affiner l'art de guider : posture, voix, intention
- Trouver son style de guidance en Yin Yoga
- La pratique d'enseignement

Vendredi

Matin : 8h00 - 12h00

- La pratique physique
- Examen écrit (2h)

Après-midi : 14h00 - 18h00

- Dernière pratique physique
- Remise des certificats
- Photos et moment convivial

Samedi

10h00 - 12h00 : Départ



zenspace
yoga

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 cuisinés par notre cheffe 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 le yoga qui doit
s’adapter au
pratiquant, et non le
pratiquant qui doit
s’adapter au yoga ”

- Sri T. Krishnamacharya

