

## TITRE : Yoga : Créativité dans la pratique

### PRESENTATION

Cette formation est établie pour développer et soutenir la créativité dans pratique personnelle de yoga pour que le stagiaire soit à même d'en intégrer les bienfaits dans les différents plans de sa vie. Cette formation est en particulier destinée pour à toutes personnes engagées dans un vie professionnelle :

- exigeante physiquement (personnel de soins, aide à la personne, artistes...etc.), pour prendre soin de soi et entretenir son outil de travail.
- qui requière une attention permanente à l'autre (enseignants, dirigeants d'équipe, fonction d'accompagnements, de soins...etc.), pour rester centré sur soi et opérationnel vers les autres
- à forte responsabilité, pour établir la clarté de ses décisions
- qui accompagne avec du soin (naturopathe, conseiller ayurvedique, médecin, ostéopathe, sage-femme...), pour développer un outil à utiliser ou transmettre.

### OBJECTIFS

- Acquérir une routine de pratique
- Etre personnel dans sa pratique tant par le déploiement des outils techniques que par la qualité de savoir-être.
- Développer la créativité dans sa pratique
- Replacer sa pratique dans son contexte professionnel en intégrant les éléments de sa pratique.

### PUBLIC et PRE-REQUIS

Toute personne en bonne condition physique, investie dans sa pratique du yoga depuis au moins 1 an, enseignant de yoga en cours de formation, ou en post-formation. Admission sur CV et lettre de motivation.

### DUREE - MODALITES d'ORGANISATION

Date : 11 au 16 mai 2021

Durée global estimée : 35h

Lieu : Château de Magny, 58170 Millay <http://magnyenmorvan.fr/> Tél : 06 63 43 28 63

Hébergement et repas sur place dans le respect des règles sanitaires en vigueur.

### RESPONSABLE PEDAGOGIQUE ET FORMATEUR

Anne-Dominique Défontaines. Ancienne élève de l'Ecole Normale Supérieure de Lyon. Docteur en Sciences-Physique (1993). Diplômée de la Fédération Nationale de Enseignants de Yoga (FNEY), formée à l'Ecole Française de Yoga (EFY) de Paris elle a suivi de nombreuses post-formations. Elle enseigne le yoga depuis 1996. Educateur de santé en Ayurvèda depuis 2020. Thérapeute corporelle et Conseiller Consultante (en cours - Gayaveda Academy). Comédienne depuis 2004. Productrice et responsable de la formation à l'association zefiro théâtre ([www.zefirotheatre.fr](http://www.zefirotheatre.fr)) depuis 2000 et à l'association Sphinx ([www.yogasphinx.fr](http://www.yogasphinx.fr)) depuis 1996.

### PROGRAMME PEDAGOGIQUES

- 9h30-12h30 : Longue séance de pratique quotidienne pour enraciner une routine.
- 16h30-17h30 : Echange, enseignements, travail en groupe
- 17h30-19h30 : Développer la créativité : karanas, yoga-nidra, méditation, automassage, mudras, mantras.

### METHODES PEDAGOGIQUES

- Formation collective.
- Expérience pratique. Exposé théorique - Echange questions/réponses. Travail personnel et collectif. Mises en situation
- Documents et supports de formation distribués en format papier et/ou numérique

Une évolution progressive et bienveillante, axée sur l'enracinement des compétences et qui s'ancre dans le quotidien opérationnel du stagiaire. Une transmission dans la rigueur et la souplesse portée par un esprit de lâcher-prise.

## MOYENS TECHNIQUES

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée au yoga
- Tapis de sol, briques, sangles
- Documents livres, revus à disposition
- Tapis de sol, briques, sangles

## SUIVI DE L'EXECUTION ET MODALITES D'EVALUATION

- Questionnaire d'évaluation à chaud par le stagiaire
- Feuille de présence signée par demi-journée par le stagiaire et l'intervenant
- Attestation de suivi de formation remise en fin de formation au stagiaire.