

Programme à établir en lien avec une convention ou un contrat

TITRE : « Se centrer, s'orienter et agir. Avec les outils du yoga »

PRESENTATION

Se retrouver débordé(e), dispersé(e), encombré(e), stressé(e), décentré(e), fatigué(e) par nos activités plutôt que ressourcé(e), ...autant d'éléments qui empêchent d'agir sereinement dans notre quotidien professionnel ou personnel, et limite le déploiement de nos capacités. Cette formation donne des outils pour comprendre et entretenir sa santé physique et mentale et permettre de se développer pleinement dans sa vie professionnelle et personnelle.

« tapah - svādhyāya - îsvara-pranidhâni kriya yoga » (YSII.1)

La pratique de yoga exige un engagement physique, émotionnel et mental profond, toujours ancré dans la plus grande sincérité et engage à la recherche permanente de l'essentiel, l'ajustement du geste, du souffle et la (re)connaissance de l'état intérieur qui s'exprime. Elle mobilise des capacités d'investigation, de renouvellement et d'inventivité pour se poser au cœur de l'être.

Comment savoir qui je suis ?

Comment me servir de ce que je suis pour agir dans mon quotidien professionnel et personnel ?

Quels sont les outils qui me permettront de déployer mes compétences et augmenter mes performances ?

OBJECTIFS

- Développer la conscience de sa posture et identifier ses émotions au quotidien
- Acquérir des éléments pour entretenir sa santé
- Ajuster ses actions dans le sens d'une orientation juste pour soi
- Développer sa capacité d'agir

PUBLIC et PRE-REQUIS

- Tout public. Formation individuelle ou petit groupe • Admission sur CV et lettre de motivation

DUREE ET MODALITE D'ORGANISATION

- Durée du stage : de 12h à 20h sur 3 à 6 jours
- Les dates sont ajustées ensemble
- Devis sur demande

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 Ayurvéda depuis 2020. Thérapeute corporel et Conseiller Consultante (en cours - Gayaveda Academy). Comédienne depuis 2004. Productrice et responsable de la formation à l'association zefiro théâtre (www.zefirotheatre.fr) depuis 2000. Responsable pédagogique et enseignante à l'association Sphinx (www.yogasphinx.fr) depuis 1996.

PROGRAMME PEDAGOGIQUE

Les points forts de la formation : un entretien préalable qui permet de définir le programme détaillé. Un accompagnement individuel par un formateur spécialisé en Yoga et Ayurveda. Une pédagogie adaptée aux connaissances en yoga du (des) stagiaire(s). Une flexibilité sur les thématiques abordés selon les besoins.

- Séances de yoga - enraciner une mémoire corporelle. Décryptage pour adapter aux besoins.
- Identification des éléments clés soutenant la santé dans le point de vue de l'Ayurveda : spécificité, déséquilibres les modalités à mettre en place.
- Stress et d'encombrement : les identifier et les réduire avec les outils du yoga.

SPHINX-FORMATION.

- Développer la joie, la confiance en soi, et acquérir du discernement
- Replacer sa pratique dans son contexte opérationnel (professionnel ou personnel) : dégager les objectifs et prendre des décisions. Affiner son identité personnelle pour s'orienter dans la bonne direction.

METHODES PEDAGOGIQUES MOYENS TECHNIQUES

- Séance individuelle.
- Temps de pratique - Exposé théorique - Echange questions/réponses - Travail personnel – Mise en situation
- Remise de documents supports de travail et de formation. Transmission d'une bibliographie

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

- Une salle adaptée 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.