

Programme à établir en lien avec une convention ou un contrat

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

PRESENTATION

La pratique de yoga exige un engagement physique, émotionnel et mental profond, ancré dans la plus grande sincérité et nous engage à la recherche permanente de l'essentiel, l'ajustement du geste, du souffle et 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.

Cette formation est établie pour intégrer une pratique de yoga afin d'en utiliser les précieux outils qui permettront d'augmenter compétences et performances dans un quotidien opérationnel. Elle est construite sur mesure pour donner des outils pour comprendre et entretenir sa santé physique et mentale et permettre au stagiaire de s'établir sereinement dans sa vie professionnelle et personnelle.

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 duo • 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 zéfiro 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 pour enraciner une mémoire corporelle. Echange pour décrypter une séance équilibrée selon ses besoins physiques et émotionnels.
 - Identification des éléments clés soutenant la santé dans le point de vue de l'Ayurveda : spécificité, déséquilibres les modalités à mettre en place. (rythme de vie, exercices physiques, nettoyages, hygiène physique et alimentaire...)
 - Identifier les éléments de stress et d'encombrement mental ou physique. Comment les réduire avec les outils du yoga : respiration, relaxation profonde, yama (non-violence, être juste, lâcher-prise...) pour développer la joie, la confiance en soi, conscience du niveau de stress, et le 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.