

STAGE : Yoga : Energies en mouvement Du 23 au 28 octobre 2021

PRESENTATION

Cette formation est établie pour développer et soutenir la 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 une 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 requiert 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
- Acquérir des éléments pour entretenir sa santé
- Ajuster ses actions dans le sens d'une orientation juste pour soi
- Replacer sa pratique dans son contexte professionnel en intégrant les éléments de sa pratique.

DUREE - MODALITES D'ORGANISATION

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. La retraite fait partie intégrante de la formation

Une convocation d'entrée en stage est envoyée au stagiaire avant le début de la formation.

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.

REALISATION DE LA FORMATION

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 corporelle et Conseiller Consultante (Gayaveda Academy). Comédienne depuis 2004. Productrice et responsable de la formation à l'association zefiro théâtre (www.zefirotheatre.fr) depuis 2000 et à l'association Sphinx (www.yogasphinx.fr) depuis 1996.

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. 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 mise à disposition en fonction des règles sanitaires en vigueur. Le cas échéant le stagiaire amène son tapis.
- Documents livres, revus à disposition

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.

PROGRAMME PEDAGOGIQUE DETAILLE

Propos

Du premier geste, qui a rassemblé le corps et l'esprit, jusqu'à notre dernier souffle, l'énergie reste la grande aventure d'équilibre dans notre vie. Nous en avons l'expérience et nous avons la responsabilité. La pratique du yoga contribue à cet équilibre de notre souffle, de nos souffles et à cette nourriture du corps, de l'esprit et l'âme. Nous profiterons aussi du regard de l'Ayurveda sur les énergies individuelles et au fil des saisons, des âges. Augmenter nos connaissances et notre pratique pour que s'établisse une compréhension profonde, base de notre intuition

Déroulé d'une journée type

- 9h30-12h30 : Longue séance de pratique quotidienne pour développer et enraciner une routine.
 - 16h30-17h30 : Echange, enseignements, travail en groupe
 - 17h30-19h30 : Energies en mouvement. Les trois énergies physique (Ayurveda et vitalité), psychique (cakras et émotions) et subtile (souffle et mantras) sont sans cesse en mouvement et se nourrissent l'une l'autre. Acquérir des éléments pour entretenir sa santé, réveiller une attention subtile pour ressentir autrement nos émotions afin de s'engager sereinement dans l'action.
- Les repas sont pris en commun. Ces moments font partie intégrante de la formation

Autour des énergies physiques : séance de yoga pour vivre et ressentir la vitalité. Les postures s'associent à l'esprit de lâcher-prise et d'ardeur. Identification des éléments clés soutenant la santé physique. Présentation des fondements de l'Ayurveda rythme de vie (journée, saison, année), hygiène, conscience de son cas personnel. Ouverture sur l'alimentation.

Autour des énergies psychiques et des émotions : séance de yoga pour vivre et révéler l'expression des sensations, des émotions, et des sentiments. Déclinaison de l'énergie des cakras. L'Ayurveda et les grandes émotions. Comment les identifier et les transformer.

Autour des énergies subtiles : Séance de yoga pour intégrer le souffle et les énergies subtiles avec les pranayamas et les mantras. Nourrir l'âme, développer la confiance en soi et vivre l'expérience de la joie