

Formation en ligne FASCIA & YOGA

ACCOMPAGNER LE MOUVEMENT, LA SANTÉ ET L'ÉVOLUTION GRÂCE À L'APPROCHE DU FASCIA.

PRÉSENTATION

Une approche du Yoga via le paradigme que nous propose l'étude du fascia. Nous couvrirons les applications du fascia dans les disciplines dites "corps-esprit." Le but est de permettre aux participants d'intégrer un regard holistique sur le Yoga en lien avec la pratique concrète des apprenants.

MÉTHODES & MOYENS

Les participants remplissent un questionnaire avant la formation afin d'identifier les attentes et besoins. Pendant la formation seront mis en œuvre :

- Des sessions théoriques soutenues par le manuel de formation.
- Des études de cas.
- Des mises en situation techniques et ateliers pédagogiques

Les stagiaires devront se munir du matériel de Yoga : Tapis, blocs et coussins et disposer d'une connexion internet.



9 JOURNÉES

de formation en vidéo conférence et en Replay



3 HEURES

d'accompagnement individuel



6 MOIS

pour voir, revoir et intégrer le changement de paradigme.

PUBLIC VISÉ

Le Yoga est hors de la réglementation sportive, peuvent y accéder :

- Toute personne souhaitant pouvoir initier un public au Yoga en toute sécurité.
- Toute personne désireuse d'acquérir des compétences dans la pratique du Yoga.

Pré-requis : Expérience d'1 an ou qualification dans le yoga, le sport, l'accompagnement ou le soin.

NOTRE APPROCHE

Nous mettons en avant une vision holistique intégrant les aspects physiques, psychiques et mentaux des pratiques traditionnelles à la lumière des recherches les plus récentes sur le fascia et le système nerveux.



PHYSIQUE



EMOTIONNEL



MENTAL

OBJECTIFS

1

Comprendre les enjeux du système fascial

Relier l'anatomie et la physiologie du système fascial aux pratiques posturales, respiratoires et énergétiques du Yoga.

2

Intégrer une pédagogie de la perception avec les neurosciences

Favoriser l'acquisition et l'entretien des capacités physiques, cognitives et perceptives par le mouvement et la méditation.

3

Accompagner par le mouvement

Mettre en œuvre une approche holistique dans la relation d'accompagnement par le Yoga.



MOVE GARDEN
FORMATIONS

www.movegarden.fr

SATISFACTION DES PARTICIPANTS À NOS FORMATIONS EN 2022 :
TAUX DE RECOMMANDATION : 100%
NOTE DE SATISFACTION : 4/4

DÉROULEMENT ET CONTENUS

80 HEURES DE FORMATION DONT :

- 63 heures de sessions via zoom réparties sur 9 journées de 9h à 17h30 avec 1h de pause.
- 3 heures d'accompagnement individuel et préparation à l'évaluation.
- 14 heures de préparation de travail personnel (Préparation de séances et cycles, analyse technique et posturale)

DÉROULEMENT PAR JOUR

Dimanche 22 octobre 2023

1

Fascia & Yoga : Définitions, & correspondances.
Exploration de la visco-élasticité.
Libération et mobilisation respiratoire.
Notions de paradigmes-et pédagogie.

Dimanche 12 novembre 2023

2

Pranayama : Synchroniser fascia & respiration.
Principes de fonctionnement des lignes myofasciales. La ligne profonde.
La biotenségrité.

Dimanche 10 décembre 2023

3

Prana et modèle hydro-pneumatique.
Exploration posturale : Mise en situation pédagogique.
Enseigner avec Souffle & intention.

Dimanche 14 janvier 2024

4

Généralités sur le fonctionnement des lignes et méridiens.
Ligne antérieure profonde et méridiens associés.
Atelier ouverture de hanches et respiration.

Dimanche 4 février 2024

5

Pathologies de la colonne et névralgies.
Mobilisation des lignes brachiales et méridiens associés.
Construire sa séance en ciblant les méridiens.

Dimanche 25 février 2024

6

Lignes spirales, polarités énergétiques, ventre et méridiens associés.
Kriyas pour le ventre et ateliers posturaux.

Dimanche 24 mars 2024

7

Les lignes myofasciales superficielles antérieures, postérieures et latérales et méridiens associés.
Atelier flexions.
Troubles musculo-squelettiques des membres .

Dimanche 21 avril 2024

8

Fascia Yoga & ressenti : Vers une pédagogie de la perception.
Neurosciences : Schémas moteurs et sensitifs.
Réflexes et tensions chroniques.

Dimanche 19 mai 2024

9

Chakras : Systèmes bio-énergétiques, développement de la personne & santé.
Théorie polyvagale, 3 cerveaux et états de stress.

MODALITÉS D'ACCÈS



Pour s'inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription en ligne ou sur demande par mail et d'y joindre les éléments demandés.

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Chaque situation étant unique, nous vous demandons de préciser à l'inscription les aménagements nécessaires à votre accueil. Nous pourrions confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil et vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions

15 stagiaires maximum par session. En dessous de 4 stagiaires inscrits nous nous réservons le droit d'annuler la session de formation.

Pour plus d'informations : Contacter Sébastien Janvier au 06.62.88.96.90 ou sebastien@movegarden.fr

FORMATION FASCIA & YOGA

FORMATEUR FASCIA & YOGA : SÉBASTIEN JANVIER



- Educateur sportif diplômé d'état depuis 2006 en musculation et taekwondo.
- Professeur de Yoga certifié 200h et de Pilates.
- Spécialiste de l'anatomie, de la physiologie du fascia appliqués au mouvement et aux TMS.
- Formé au Qi Gong arts énergétiques Chinois et méditation à l'école Yi Quan de Tao Lin en Chine.
- Formé en ostéothérapie tissulaire réflexe.
- Créateur d'entreprise : Studio de Yoga & Pilates, coaching en ligne.



Cette formation est le fruit de cette expérience pédagogique et entrepreneuriale.

MODALITÉS D'ÉVALUATION



Au début de la formation les stagiaires complètent un questionnaire destiné à évaluer leurs compétences/connaissances en Yoga (positionnement).

La formation donnera lieu à une évaluation :

Après la fin du dernier module, chaque stagiaire sera évalué individuellement sur une étude de cas précisant un public, une thématique et un objectif.

Le sujet est donné au minimum 15 jours avant l'évaluation.

Lors de l'entretien d'évaluation, le stagiaire présente et justifie ses propositions de séances et de postures en fonction du public et du contexte.

Fiche d'évaluation qualitative de la formation (à chaud). * Attestation de formation et émargements individuels remis aux stagiaires.

FINANCEMENT DE LA FORMATION



Tarif de la formation : 1190€

Selon votre situation (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...) différents organismes peuvent vous aider à financer votre projet de formation.

Contactez-nous pour déterminer vos possibilités.

TVA non applicable (Art. 261-4-4 du CGI)