



Fascia & Yoga

PRÉSENTATION & OBJECTIFS DE LA FORMATION

Une approche du Yoga via le paradigme que nous propose l'étude du fascia. Tout au long de la formation, nous couvrirons les applications du fascia dans les disciplines dites "corps-esprit."

Le but est de permettre aux participants de guider des apprenants en Yoga en intégrant un regard holistique. A la fin de la formation, vous pourrez :

- Relier l'anatomie et la physiologie du système fascial aux pratiques posturales, respiratoires et énergétiques du Yoga.
- Accompagner la gestion des tensions myofasciales chroniques.
- Favoriser l'acquisition et l'entretien des capacités cognitives et perceptives par le mouvement et la méditation.
- Mettre en œuvre une approche holistique dans la relation d'accompagnement par le Yoga.

MÉTHODES & MOYENS

Les participants doivent remplir un questionnaire en amont de la formation. Celui-ci permet aux formateurs d'identifier leurs attentes et besoins.

Pendant la formation, les formateurs mettront en œuvre :

- Des sessions théoriques soutenues par les manuels de formation.
- Des études de cas pour se projeter dans la mise en œuvre des compétences de la formation.
- Des mises en situation pédagogiques et des ateliers techniques et pratiques.

L'ensemble du matériel pour la pratique du Yoga est mis à la disposition des participants.

Les manuels pédagogiques et les documents sont imprimés au besoin par les participants. Ils doivent disposer d'une connexion internet pour les temps à distance.

PUBLIC VISÉ

Le Yoga se situe 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. Attestation de formation, diplôme ou attestation de pratique requis.

DÉROULEMENT & CONTENU

80h DE FORMATION DONT :

- 63 heures réparties sur 7 journées de 9h - de 8h30 à 18h30 avec 1h de pause.
- 3 heures d'accompagnement collectif à et préparation à l'évaluation.à distance via Zoom
- 14 heures de préparation de travail personnel (Préparation de séances et cycles, analyse technique et posturale)

MODULE 1 : DU SOUFFLE AU PRANA -FASCIA & RESPIRATION

JOUR 1

- Fascia & Yoga : Vers un nouveau paradigme du mouvement.
- Physiologie du fascia & Pranayama. Proprioception & origines du Yoga : L'union des Souffles.
- Exploration de la biotenségrité.

JOUR 2

- Inflammation et pathologies du fascia.
- Anatomie de la ligne myofasciale profonde : Shushumna, Le canal central
- Mobilisations, auto-massages & relaxation : Méthode de libération respiratoire.
- Corps unifié et contrôle du Prana/Qi.

MODULE 4 : YOGA DU SILENCE - NEUROFASCIA & MÉDITATION

JOUR 5

- Fascia relaxation et ressenti.
- Pédagogie de la perception & de l'intention.
- Yin Yoga, circulation & conduite pranique dans les postures.

JOUR 6

- Relaxation, éveil corporel et extracorporel. Schémas moteur et sensitif - Réflexes & tensions fasciales chroniques.
- Raffinement, stockage du Prana et perceptions somatiques.
- Capacités psychiques selon le Yoga.
- 4 piliers internes en Yoga. De la concentration à la méditation.

MODULES 2 & 3 : MOUVEMENT, FASCIA & ENERGIE

JOUR 3

- Les lignes myofasciales & les méridiens énergétiques associés.
- Principes mécaniques des chaînes. Répertoire postural en Yoga et stretching Myofascial.

JOUR 4

- Ajustement postural par le touché.
- Points de repère, ressentis et pathologies fréquentes
- Core & centre de gravité : Pratique du ventre : Uddiyana et Nauli Kriya.
- Animation de séances.

MODULE 5 : YOGA DE LA RELATION - RÉSEAU FASCIAL /RÉSEAU HUMAIN

JOUR 7

- Chakras : Systèmes bio-énergétiques, développement de la personne & santé.
- Energie et émotions des organes.
- Théorie polyvagale, 3 cerveaux et états de stress.
- Yama et Niyama : Approche systémique des règles de vie.

A DISTANCE : 17h

- Apprentissages et communication selon les centres énergétiques.
- Répertoire postural et enjeux énergétiques.
- Le parcours d'accompagnement.
- Préparation de séances avec une approche holistique du Yoga.

20 stagiaires maximum par session. En dessous de 6 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

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 .
- 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 :

A la fin du dernier jour en présentiel, une mise en situation pédagogique incluant la préparation écrite d'une séance et au besoin des questions orales des participants.

Le temps à distance est dédié à la préparation d'une étude de cas de 5 pages maximum qui sera envoyée par mail au formateur au plus tard 3 mois après la fin du module en présentiel.

L'ensemble permettra de mesurer le niveau de compétences acquis.

Fiche d'évaluation qualitative de la formation (à chaud).*

Attestation de formation et émargements individuels remis aux stagiaires.

Satisfaction des participants à nos formations en 2022 :

Taux de recommandation : 100%

Note de satisfaction : 4/4

FASCIA YOGA

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.

Accessibilité aux 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

DATES ET LIEU DE LA FORMATION

Du 17 au 23/08/2023

Le dojo de Saint Christophe

72 Allée Montary, 81190 Saint-Christophe

TARIFS

1090€ TTC

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)

