



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.

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.

Prérequis :

Aucun prérequis n'est demandé.

DÉROULEMENT & CONTENU

60H DE FORMATION SUR 7 JOURNÉES - DE 8H À 18H30 AVEC
UNE HEURE TRENTE DE PAUSE.

JOUR 1

- Physiologie du fascia : Propriétés et fonctions.
- Viscolélasticité du fascia : Atelier vagues & mouvements fluides.
- Atelier technique et pédagogique : Syntonie du fascia & Souffle. Contention et dispersion du mouvement.
- Techniques de relaxation.

JOUR 2

- Biotenségrité et états du Souffle : 5 éléments, doshas et morphotypes.
- Biotenségrité, connectivité & Yoga : Atelier Connective stretching.
- Pédagogie perceptive et somatique : Enseigner la verticalité, l'ancrage et la relaxation.
- Répertoire technique : Libérer le bassin + Les postures debout et d'équilibre unipodal.

JOUR 5

- Troubles musculo-squelettiques (2) : Dorsalgies, cervicalgies et membres supérieurs.
- Troubles musculo-squelettiques (3) : Réflexes, Système nerveux autonome et théorie polyvagale.
- Méridiens myofasciaux et énergétiques (3) : Lignes latérales et spirales.
- Pédagogie perceptive et somatique : Les spirales - Enseigner en 3 dimensions.

JOUR 6

- Atelier Kriyas du ventre : Mobilisation abdominale et massage interne.
- Axe cranio-sacré et mobilisation du liquide cérébro-spinal.
- Chakras, système endocrinien et énergétique (1)
- Atelier technique et pédagogique : Anamnèse et préparation de séance.

JOUR 3

- Méridiens myofasciaux et énergétiques (1) : La ligne myofasciale antérieure profonde : Respiration, Prana et système hydropneumatique.
- La méthode SOMA : Changer de paradigme de mouvement et intégrer le système fascial et le système nerveux.
- Pédagogie perceptive et somatique : Enseigner la fluidité et le Souffle
- Répertoire technique : Mobiliser le thorax et les épaules.

JOUR 4

- Troubles musculo-squelettiques (1) : Lombalgies, bassin et membres inférieurs.
- Méridiens myofasciaux et énergétiques (2) : Lignes antérieures et postérieures + Lignes brachiales.
- Répertoire technique : Respiration et enjeux mécaniques et physiologiques.
- Répertoire technique : Réguler le système nerveux autonome.

JOUR 7

- Atelier technique et pédagogique : Mise en situation d'enseignement.
- Chakras, système endocrinien et énergétique (2)
- Atelier technique et pédagogique : Anamnèse et préparation de séance.
- Evaluation et clôture de la 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 .
- Formé en ostéothérapie tissulaire réflexe & Myofasciologie (Myofascial release)
- 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 :

Durant les journées de formation en présentiel, une mise en situation pédagogique incluant la préparation écrite d'une séance et l'enseignement de celle-ci.

A la fin du dernier jour un temps sera pris pour répondre à un questionnaire à choix multiples ainsi qu'une étude de cas.

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 :

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 10/08 au 16/08/2024.

Voir le lieu sur le site internet.

TARIFS

1190€ 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)

Document mis à jour en janvier 2024
Copyright Move Garden - Sébastien Janvier



**25 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**