

# INTÉGRER LES 5 ÉLÉMENTS À VOTRE PRATIQUE DE MOUVEMENT GRÂCE À L'APPROCHE DU FASCIA.



## Fascia, mouvement et 5 éléments.

### DESCRIPTION ET OBJECTIFS DE LA FORMATION

Conçue comme un accompagnement, cette formation permet à chaque stagiaire de concevoir pour lui-même tout au long de la formation une feuille de route vers la connaissance de Soi par le mouvement.

Nos objectifs sur ces deux jours :

- Explorer les enjeux psychosomatiques par le mouvement grâce au fascia.
- Intégrer les applications des 5 éléments dans les pratiques corporelles et somatiques pour la santé ou la performance..
- Se situer dans le modèle des 3 centres - Physique, émotionnel, mental - et s'approprier les exercices correspondant aux besoins de chaque sphères et les intégrer dans des séances.

### 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.
- Des ateliers techniques et pratiques.
- Des mises en situation pédagogiques.

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

- Toute personne souhaitant intégrer le corps comme vecteur de mieux être physique et psychique grâce à des outils issus des arts corporels.
- Praticants ou professionnels de mouvement souhaitant intégrer des outils transversaux s'adressant au fascia et au système nerveux à intégrer dans leur pratique.
- Praticien de bien-être et de santé souhaitant explorer la dimension énergétique avec des outils structurés, concrets et accessibles sans se perdre dans la philosophie.

### PREREQUIS :

Aucun prérequis n'est demandé.

# DÉROULEMENT & CONTENU

20H DE FORMATION SUR 2 JOURNÉES +1 SOIRÉE - DE 8H À 18H30 AVEC  
UNE HEURE TRENTE DE PAUSE.

## JOUR 0 ( 17h-19h)

- Présentation de la formation. Intentions collectives et individuelles.

## JOUR 1

- Pratique de Yoga & mouvement élément Terre. Architecture du fascia, ancrage et réponse du sol.
- Atelier technique et pédagogique : Plasticité fasciale et nerveuse : Transformer la tension en liberté de mouvement.
- Modèle des 3 centres - Physique, émotionnel et mental : Posture, verticalité et syntonie avancée du fascia.
- Pratique de Yoga & mouvement élément Air. Architecture du fascia, espaces articulaires et légèreté.
- Manifestation somatiques et psychiques des éléments

## JOUR 2

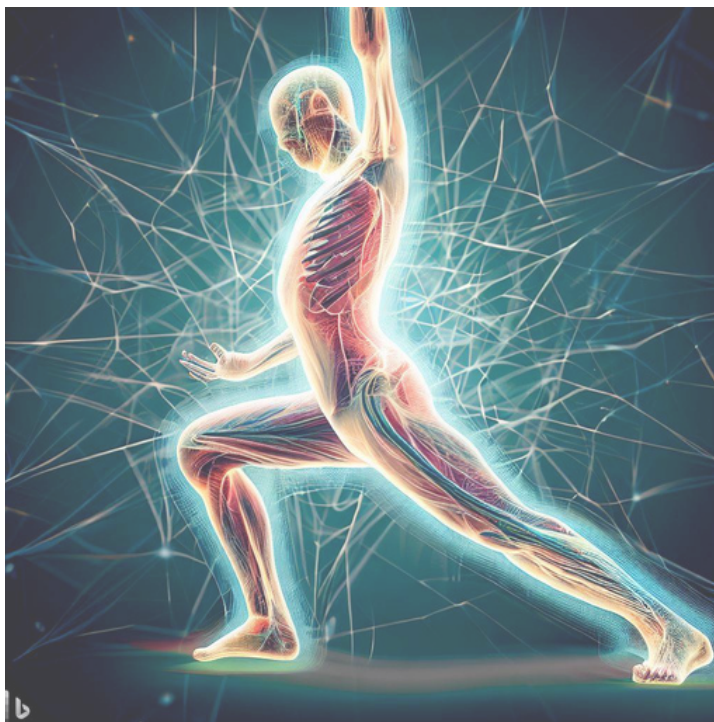
- Pratique de Yoga & mouvement éléments Eau / Feu. Tension et compression : La respiration du fascia.
- Atelier technique et pédagogique : Intention, sensation et mobilisation dans les 4 éléments.
- 5ème élément : L'éther. Niveaux d'attention et méditation en mouvement.
- Mise en place des feuilles de route individuelles.
- Evaluation et clôture de la formation.

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](mailto:sebastien@movegarden.fr)

## 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 :**

A la fin du dernier jour un temps sera pris pour répondre à un questionnaire.

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 16 au 18 août 2024.**

**Voir le lieu sur le site internet.**

## **TARIFS**

**390€ 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

