

Yoga & Cyclicité Féminine

Le Yoga pour soutenir son cycle menstruel & booster sa santé et sa fertilité.

PRÉSENTATION & OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation apporte une méthode basée sur la compréhension et la mise en mouvement des fascias afin de soutenir la santé pelvienne de la Femme.

Grâce à une éducation approfondie sur l'anatomie myofasciale, génitale et pelvienne et sur le déroulement physique, physiologique, émotionnel et mental du cycle menstruel vous saurez comment adapter votre pratique pour nourrir votre bassin et soutenir vos cycle.

Cette approche vise également à autonomiser chaque Femme sur son bien-être cyclique.

À la fin de la formation, vous serez en mesure de :

- Construire et animer des séances pour enseigner le Yoga Cyclique à un public féminin.
- Accompagner la gestion des tensions pelviennes grâce à la méthode SOMA.
- Intégrer lors de cours ou d'accompagnements les pratiques pour soutenir le Système Nerveux.
- Maîtriser les troubles associés au bassin et adapter vos séances en fonction.

MÉTHODES & MOYENS

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

Pendant la formation, le formateur mettra en œuvre :

- Des sessions théoriques soutenues par le manuel de formation.
- Des études de cas pour se projeter dans la mise en œuvre des compétences de la formation.
- Des ateliers techniques et pratiques.

L'ensemble du matériel pour la pratique du Yoga est mis à la disposition des participants. Le manuel pédagogique et les documents sont imprimés au besoin par les participants.

PUBLIC VISÉ

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

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

Prérequis :

Aucun prérequis n'est demandé.

DÉROULEMENT & CONTENU

45H DE FORMATION SUR 5 JOURNÉES - DE 8H À 18H30 AVEC UNE HEURE DE PAUSE.

JOUR 1

- Pratiques somatiques et énergétiques autour du bassin Feedback ressentis et bienfaits de la séance
- Système Fascial : Fluidité et énergie - 3 propriétés du fascia Vagues et mouvements fluides
- Anatomie et biomécanique de la Ligne Myofasciale Antérieure Profonde : Diaphragme pelvien et respiration
- Atelier technique et pédagogie : 5 éléments et organisation fasciale

JOUR 3

- Découvrir les 4 saisons du cycle
- Les capacités améliorées durant chaque phase
- Tous les systèmes biologiques du corps affectés par le cycle menstruel
- Atelier poterie sacrée
- Les 4 phases à travers l'ayurvéda
- Comment adapter sa pratique en fonction du cycle ?

JOUR 2

- Un peu d'histoire sur le cycle féminin
- Anatomie génitale et pelvienne
- Atelier peinture souveraine
- Education sur le cycle et les changements hormonaux
- Apprentissage du répertoire technique

JOUR 4

- SPM, endométriose, fibromes, comment aborder ces troubles physiques ?
- La méthode SOMA
- La méthode SOMA appliquée au cycle
- Théorie polyvagale et système nerveux autonome

JOUR 5

- Evaluations QCM, études de cas + création séquences
- Rituel d'intégration de groupe
- Cercle de fermeture

LA FORMATRICE : FLORA TAURAN

- Professeure de Yoga certifiée Women's Selfcare Training 200h, Ashtanga 200h, Yin Yoga 50h & Womb Yoga 15h
- Facilitatrice de cercles de Femmes
- Coach en Santé et Nutrition Intégrative certifiée IIN (Institute of Integrative Nutrition)
- **La formation proposée ici est le fruit de cette expérience personnelle, pédagogique et entrepreneuriale.**

20 stagiaires maximum par session. En dessous de 8 stagiaires inscrits nous nous réservons le droit d'annuler la session de formation. Pour plus d'informations : Contacter Flora Tauran au 07.67.26.12.48 ou floratauran@gmail.com

YOGA & CYCLICITE FEMININE

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

MODALITÉS D'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

DATES ET LIEUX DE LA FORMATION

Du 19 au 23 août 2024.

Voir le lieu sur le site internet.

TARIFS

Session été 2024 : 890€

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)