

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.
- Pratiquants 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

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 21 au 23 février 2025.

**L'oasis de l'aube
Veaupeytourie
24270 Saint Mesmin**

TARIFS

490€ 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

