

NOUVEAU
PROGRAMME

INTENSIF
7 JOURS

Fascia Yoga Mouvement

SOMA FORMATION



Avec
Sébastien JANVIER

📍 Places limitées
25 stagiaires
maximum

☎ +336 62 88 96 90

🌐 www.movegarden.fr

Notre approche

Qu'est-ce que la méthode SOMA ?

SCIENCE & CONSCIENCE

Nous mettons en avant une vision holistique intégrant les aspects physiques, psychiques et mentaux des pratiques traditionnelles à la lumière des recherches les plus récentes sur le fascia et le système nerveux.

La méthode SOMA fait référence à une vision du corps intimement relié à la psyché. C'est aussi un acronyme pour structurer et soutenir notre action.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Comprendre les enjeux du système fascial

Relier l'anatomie et la physiologie du système fascial aux pratiques posturales, respiratoires et énergétiques du Yoga et des arts corporels.

Intégrer une pédagogie de la perception avec les neurosciences

Favoriser l'acquisition et l'entretien des capacités physiques, cognitives et perceptives par le mouvement et la méditation.

Accompagner par le mouvement

Mettre en œuvre une approche holistique dans la relation d'accompagnement par le Yoga et le mouvement.

LA PÉDAGOGIE SOMA

SENSITIVITÉ

Ressentir son corps dans son environnement comme base de la mise en mouvement. Favoriser la présence et l'attention en lien avec l'intero et la proprioception.

ORGANIQUE

Intégrer la biotenségrité et les vagues respiratoires pour passer d'un mouvement mécanique à un mouvement fluide et vivant.

MOUVEMENT

Se mobiliser à travers le répertoire gestuel et postural du Yoga et des arts corporels en intégrant le Souffle.

ART

Valoriser l'intégration via la créativité, l'intention et la libération du mouvement dans des pratiques méditatives à la lumière des neurosciences.

Fascia, Yoga & Mouvement

Formation praticien méthode SOMA



MISSION

Accompagner le mouvement, la santé et l'évolution grâce à l'approche du fascia & des neurosciences.



VISION

Une approche du Yoga et du mouvement via le paradigme que nous propose l'étude du fascia, de la biotenségrité et des neurosciences.

Présentation

Nous couvrirons les applications du fascia dans les disciplines dites "corps-esprit." Le but est de permettre aux participants de proposer un enseignement et/ou un accompagnement structuré et répondant aux besoins du public avec les outils des arts corporels, énergétiques et somatiques.

Public visé

Le Yoga est hors de la réglementation sportive, peuvent y accéder :
Toute personne souhaitant pouvoir initier un public aux arts corporels en toute sécurité.
Toute personne désireuse d'acquérir des compétences dans la pratique du mouvement ou des arts corporels.

Pré-requis

Expérience d'1 an ou qualification dans le yoga, le sport, l'accompagnement ou le soin.
Disposer d'une connexion internet.

Méthodes & moyens

Pendant la formation seront mis en œuvre :
Des sessions théoriques soutenues par le manuel de formation.
Des études de cas.
Des mises en situation techniques et ateliers pédagogiques.
Les participants remplissent un questionnaire avant la formation afin d'identifier les attentes et besoins.

Les stagiaires devront se munir du matériel de Yoga : Tapis, blocs et coussins selon leurs besoins.
Les manuels pédagogiques et les documents sont imprimés au besoin par les participants.



SATISFACTION DES PARTICIPANTS À NOS FORMATIONS E:

Taux de recommandation : **100%**

Note de satisfaction : **4/4**

Accéder à la formation et à la certification

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.

Votre place est réservée à réception du contrat signé, de la fiche d'inscription et du versement des arrhes.

25 participants maximum

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

Pour plus d'informations : Contacter Sébastien Janvier au 06.62.88.96.90 ou sebastien@movegarden.fr

ÉVALUATION

Au début de la formation les stagiaires complètent un questionnaire destiné à évaluer leurs compétences/connaissances.

La formation donnera lieu à une évaluation :

- Évaluation continue pendant les pratiques et ateliers.
- Étude de cas finale à compléter le dernier jour.
- Fiche d'évaluation qualitative « à chaud » et attestation de formation remises aux stagiaires.

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

Attestation de formation et émargements individuels remis aux stagiaires.

FINANCEMENT DE LA FORMATION

Tarif de la formation : 1390€

Selon votre situation (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...) différents organismes peuvent vous aider à financer votre projet de formation.

Possibilités de règlements jusqu'en 10 fois.

Contactez-nous pour déterminer vos possibilités.

TVA non applicable (Art. 261-4-4 du CGI)

Formateur Fascia, Yoga & Mouvement



Sébastien Janvier

Spécialiste de l'anatomie, de la physiologie du fascia appliqués au mouvement et aux TMS.

Educateur sportif diplômé d'état depuis 2006 en musculation et taekwondo.

Professeur de Yoga certifié 200h et de Pilates.

Formé au QI Gong arts énergétiques Chinois et méditation à l'école Yi Quan de Tao Lin en Chine.

Formé en ostéothérapie tissulaire réflexe.
Certifié en Myofascialogie.

Créateur d'entreprise : Studio de Yoga & Pilates, coaching en ligne.

Cette formation est le fruit de cette expérience pédagogique et entrepreneuriale.

60H DE FORMATION

60 heures de contenus théoriques, pratiques et méthodologiques. répartis sur 7 jours de formation.

- Séances ciblées accompagnées de leur analyse technique et pédagogique.
- Des pratiques et mises en situation pédagogique en petits groupes.



BONUS

BONUS 1 : L'accès offert à l'espace SOMA pendant 1 an regroupant plus de 100 pratiques somatiques centrées sur le fascia accessibles 24/7

BONUS 2 : Bénéficiez de remise pendant 24 mois à compter de votre inscription sur les formations en présentiel d'1 à 3 jours.

Déroulement & contenu de la formation

EN PRÉSENTIEL 7 JOURNÉES DE 9H
8H -12H30 PUIS 14H -18H30

DATES & LIEU DISPONIBLES SUR LE SITE INTERNET.

DÉROULÉ JOUR PAR JOUR

BLOC 1 :DU SOUFFLE AU PRANA -FASCIA & RESPIRATION

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.

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.

BLOC 2 : MOUVEMENT, FASCIA & ENERGIE

3

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

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.

BLOC 3 : YOGA DU SILENCE - NEUROFASCIA & MÉDITATION

5

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

6

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

BLOC 3 : YOGA DE LA RELATION RÉSEAU FASCIAL /RÉSEAU HUMAIN



- Chakras : Systèmes bio-énergétiques, développement de la personne & santé.
- Energie et émotions des organes.
- Théorie polyvagale, 3 cerveaux et états de stress.
- Préparation de séances avec une approche holistique du Yoga.



SATISFACTION DES PARTICIPANTS À NOS FORMATIONS:

Taux de recommandation : **100%**

Note de satisfaction : **4/4**