



Vous propose

Une FORMATION de Yoga Nidra
40 heures reconnu Yoga Alliance



Dans un lieu enchanteur
Au cœur du Val d'Oise

Du

Dimanche 21 août au vendredi 26 août 2022



Intervenants :

Aurélie JORON : Formatrice & Professeur de yoga diplômée
Joachim Vallet : Philosophie indienne

Programme :

Le yoga nidra transmit est celui de Swami Satyananda

Tous les jours une séance de Hatha Yoga sera donnée sur un thème spécifique et la séance de Yoga Nidra journalière sera détaillée et étudiée l'après-midi dans la partie pédagogique.

Cette formation s'adresse au professeur de Yoga diplômé. Elle a pour but de les former à cette technique et de les rendre autonome à la fin de la semaine aussi bien dans la manière de donner la séance que de la concevoir.

L'arrivée se fera le dimanche à partir de 17.30 et la formation se terminera le vendredi à 17.00

Journée type

6.45 à 8.15 Réveil corporels & pranayama

8.30 petit déjeuner

9.30 à 12.00 pratique Hatha Yoga & Yoga Nidra

12.30 déjeuners

14.00 à 18.00 pédagogies

19.00 dîner

20.30 à 21.00 méditation

Pédagogie

Lundi

- 1- Comprendre et assimiler ce qu'est le Yoga Nidra sa puissance à qui il s'adresse à qui il ne s'adresse pas.
- 2- La place du professeur dans la transmission de la pratique du Yoga et plus spécifiquement du Yoga Nidra.
- 3- Le Sankalpa (et la non-implication du professeur dans le choix de celui-ci)
- 4- Donner le protocole d'une séance type avec les séquences

Mardi

- 5- Yoga nidra : Chaque séquence expliquée en détail.
- 6- Une attention particulière sur la rotation de la conscience passée à la loupe : Tout le corps x 3 développé.
- 7- Les 3 corps : physique, subtil, causal.
- 8- Les cinq Koshas

Mercredi

- 9- Les séquences d'une séance comment faire pour que tout soit lié et en même que chaque séquence soit respectée.
- 10- L'importance du nombre dans le décompte (étude des nombres sacrés : 7,54,108...)
- 11- Le Sankalpa une résolution pas un rêve, bien expliquer son rôle et comment le formuler pour qu'il se réalise.
- 12- Intervention de Joachim Vallet sur la Mandukya Upanishad qui a inspiré la création de cette méthode.

Jeudi

- 13- Intervention de Joachim Vallet mise en avant des subtilités de la Mandukya Upanishad et philosophie indienne rattachée à la pratique du Yoga Nidra.
- 14- Les 4 niveaux du Yoga Nidra :
- 15- L'étude des 4 niveaux reliés à la phase normalement consciente et les phases normalement inconscientes. Début des ateliers collectifs savoir construire sa séance de Yoga Nidra
- 16- Yoga Nidra : technique de la voix pour mener un yoga nidra Atelier autour de la voix. Adapter la voix en fonction de la superficie de la salle de cours et parler d'une façon claire et concise.

Vendredi :

Matinée identique avec pratique fin de la formation 17h00

Après-midi

- 17- Mettre en rapport les 8 membres par rapport aux séquences de la séance.
- Pratique et atelier en groupe
 - Causerie de retour d'expérience et débriefing
 - Test de connaissance afin de s'assurer que tout est bien compris avant la certification.

Validation des acquis :

Entretien individuel (15 minutes)

Test de connaissance (QCM) fait le vendredi en fin de matinée ainsi je pourrai répondre aux questions non acquises l'après-midi.

Savoir donner une des séquences aux autres élèves (chacun leur tour les élèves devront donner une des séquences au hasard).

Vos intervenants :

Aurélie Joron : Formée à différentes écoles pionnières (dont le Collège National de Yoga reconnu par la fédération européenne - 600 heures auprès d'Evelyne Sanier Torre et le centre culturel de Yoga auprès de Micheline Flack)

Elle est également titulaire d'un DU Yoga & santé avec une mention bien et peut recevoir des élèves dans le cadre du sport sur ordonnance.

Depuis plusieurs années, elle a développé une méthode pour les personnes en situation de handicaps mentale et de l'autisme et transmet le Yoga en centre spécialisé.

Elle pratique le Yoga depuis 20 ans, Elle a fondé l'École Samsara Yoga France il y a 10 ans, depuis elle enseigne les asanas, pranayamas, méditations & le Yoga Nidra.

Passionnée par la transmission et le Yoga, elle a développé une pédagogie intuitive et accessible à tous pour permettre aux étudiants de comprendre et d'assimiler les contenus d'enseignements.

Elle transmet un Hatha Yoga & Yoga Nidra traditionnel qui s'adapte aux Occidentaux. Elle place toute son énergie et ses connaissances pour que chacun puisse cheminer sur les sentiers de la paix intérieure.

Enthousiaste, communicative de nature, elle transmet avec bienveillance cette discipline source de joie, d'épanouissement et d'exigence.

Joachim Vallet : J'ai connu la pratique corporelle de yoga à 16 ans, l'assise en silence peu après à 18 ans. Je suis devenu enseignant de yoga par hasard en 2008 à 40 ans et ne fais plus rien d'autre qu'explorer nos pratiques à temps plein.

J'ai suivi assidûment la formation de l'École Française de Yoga (EFY) mais ai surtout pratiqué au quotidien six années durant avec deux enseignants, Patrick Tomatis et Philippe de Fallois. J'ai suivi une voie bouddhique avec curiosité puis l'enseignement oral donné par Alyette Degrâces, une sanskritiste géniale.

RÉSERVATION

Votre place est réservée lorsque votre fiche d'inscription est renseignée et complétée de votre règlement intégral (Paiement en plusieurs fois possible).

Nombre de places très limitées

L'encaissement du règlement se fera au plus tard 30 jours avant le début du stage.

Infos pratiques :

Prendre impérativement un tapis de yoga
Se munir de vêtement chaud et d'une couverture pour le Yoga Nidra
Prendre des chaussures de marche

Tarif en pension complète : 840 €uros TTC*

Acompte de 150 euros demandés à la réservation

Possibilités de payer en plusieurs fois jusqu'au 1 juillet 2022. Le solde de la formation devra être réglée au plus tard 1 mois avant la formation

Aucun remboursement 1 mois avant le départ

*Les inscriptions sont définitives et non-remboursable (sauf si l'État oblige à l'annulation du stage face au Covid-19, le stage sera remboursé intégralement)

Prévoir le nécessaire de toilette et des draps ou vous pourrez en louer sur place.

Lieux : Maison Massabielle

Adresse : 1 Rue Auguste Rey, 95390 Saint-Prix

Prénom : _____

Nom : _____

Adresse : _____

Tél portable : _____

E-mail : _____

Je m'inscris au stage qui se déroulera du dimanche 21/08/2022 à partir 17H30 au vendredi 26/08/2022 à 17H00.

Je joins mon règlement par chèque ou par virement d'un montant de _____ € à l'ordre de Samsara Yoga France pour la pratique, ou en espèces

Date et Signature :