

FORMATION INTENSIVE

Pourquoi devenir accompagnateur de Yoga



Apporter un plus à vos élèves, donner une autre dimension et une qualité supérieure dans vos cours. Plus de conscience sur le corps, la respiration, la concentration.

Augmenter sa concentration, ses performances physiques à

travers cette pratique.

Avoir une meilleure qualité de vie, en prenant soin de sa santé, de son corps et de son esprit.

A travers, des postures, des respirations, des concentrations.

Le yoga

Postures ASANA

Nous verrons et pratiquerons plus de 90 postures. Avec l'étude du corps

La respiration PRANAYAMA

Nous verrons et pratiquerons une dizaine de pranayamas, le retour au souffle.

Méditation, concentration

Toute cette partie est basée sur la pratique de la méditation, et de tous les supports différents pour y accéder

Sommaire

Page 2 - Ma biographie

Page 3- Le contenu de la formation (Postures...)

Page 4 - Les différentes respirations pour augmenter ses capacités respiratoires et sa concentration

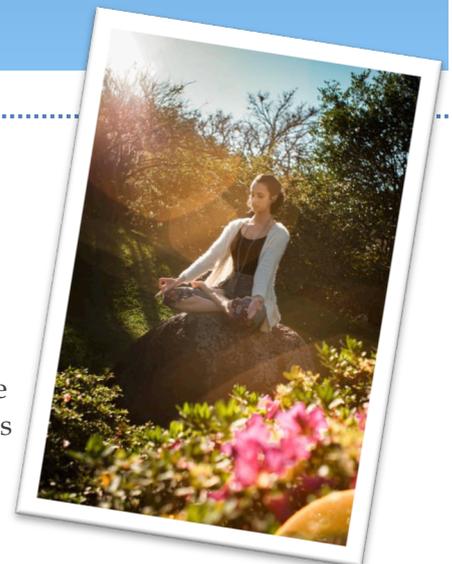
Page 4 - Les supports de concentrations

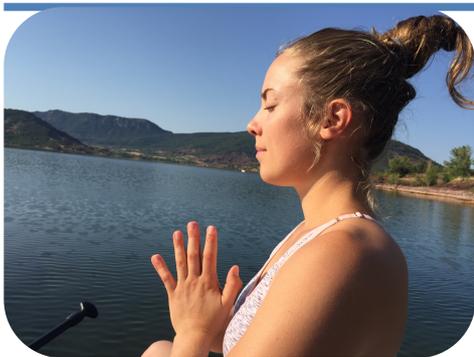
Page 4 - Les techniques de concentration

Page 5 - Augmenter ses connaissances

Page 5 - Le programme des 5 jours

Page 6 - Tarif





Sophie Albert

J'étais à tendance hyperactive, j'avais beau faire 4 à 5 h de sport/semaine, cela ne permettait pas pour autant à mes parents de se reposer.

Après avoir fait de la boxe, du rugby ce qui m'a bien amochée.

C'est vers l'âge de 20 ans que je me suis dit « aller Sophie, il est temps de se poser »

Mon corps ne tenait plus la cadence, des douleurs... suite aussi à des opérations.

Alors, j'ai essayé le yoga. Je me rappelle avoir dit à la prof « Je viens essayer mais je suis plutôt active, pensez-vous que cela ira? »

Elle m'a répondu, qu'au contraire cela me ferait du bien et que le yoga est aussi fait pour les personnes actives ;)

J'ai donc participé à ma 1^{er} séance, les 15 premières minutes, allongée, furent une torture pour moi, relâcher, prendre conscience de son corps... Dure de se poser, quand on n'a jamais appris...

Du coup, comme je l'ai mal vécu, je ne commence jamais mes cours de cette manière, car je trouve qu'il faut déjà être averti pour pouvoir et savoir lâcher prise en début de séance.

Et c'est là, que je me suis rendue compte, que je ne savais pas respirer, ce qui est pourtant la base.

Et d'ailleurs, je vois aujourd'hui que les personnes et enfants qui sont les plus nerveux, actifs..., en général ne savent pas respirer.

Quand je pensais à ma respiration j'étouffais, c'est fou...

J'ai même dû prendre des cours particuliers pour apprendre à respirer avec le ventre. C'est drôle de penser à ça. Et c'est là que l'on voit l'évolution ;)

Ensuite, je me suis formée au Vinyasa Yoga, puis à Sivananda, ensuite en pranayama, en pré-post natal et Yogathérapie.

Maintenant, cela fait partie de mon quotidien. J'ai trouvé la solution pour lâcher, me poser, éliminer et me ressourcer.

Voilà pourquoi, le yoga est si important pour moi, et pourquoi je souhaite le partager. De plus en plus de sportifs y viennent et cela me plaît car ils y voient vraiment des bienfaits dans leur pratique. Et même, une progression dans leur pratique physique.

Les postures

Advasana : détente du corps	Ananda madirasana : de l'enivrante félicité	Ardha bhujangasana : sphinx
Ardha candrasana : croissant de lune	Ardha matsyendrasana : ½ posture de matsyendra	Ardha setu bandasana : ½ pont
Adho mukha svanasana : chien	Adho mukha vrksasana : poirier	Anantasana : couche vishnu
Apanasana : Suppression des vents	Astavakrasana : posture du sage aux huit difformités	Balasana : L'enfant
Baddha kosana : angle lié	Bakasana : Corbeau	Bhekasana : grenouille
Bhujangasana : Cobra	Baddhakonasana : l'angle tenu	Chatus pada pitham : table
	Chaturanga dandasana : planche	Dola trikonasana : pendule en triangle
	Dhanurasana : arc	
Dvi padangusthasna : sur orteil des 2 pieds	Dandasana : bâton	Garudasana : aigle
Eka pada rajakapotasana : colombe	Grvasana : la nuque	
Gomukhasana : tête de vache	Hanumanasana : posture de hanuman	Janu sirsasana : post. De la tête aux genoux
Halasana : La charrue	Janu hastasana : post. Des mains aux genoux	
Jathara parivrtti : post. De la torsion du ventre	Kurmasana : la tortue	Kati cakrasana : post. De rotation de la taille
Karnapidasana : post. Des oreilles douloureuses	Mayurasana : post. De la fermeture de la racine	Mahamudra : le grand sceau
Krsna asana : post. De krsna	Marjariasana : post. Du chat qui s'étire	Makaravakra : le crocodile en torsion
Matsyasana : poisson	Natarajasana : le danseur	Mastaka uttanasana : post. De la tête soulevée
Marici asana : post. De marici	Nabhi cakrasana : post. Du nombril	Navasana : bateau
Niralamba sarvangasana : la chandelle	Parighasana : pêne	Parivrttabaddha
Padmasana : le lotus	Parivrtta trikonasana : triangle retourné	parsvakonasana : post. De l'angle lié retourné
Parivrtta janu sirsasana : tête au genou retournée	Pincha mayurasana : la plume de paon	Parsvottanasana : grand étirement sur le côté
Paschimottasana : pince assise	Padadirasana : sur les pieds	Prasarita padottasana : flexion avant
Purvottanasana : plan incliné.	Salamba sirsasana : sur la tête	Parsva uttanasana : étirement intense des flancs
Purva navasana : la barque sur le ventre		Salabhasana : la sauterelle
Salamba sarvangasana : chandelle soutenue		Savasana : cadavre

Les différentes respirations pour augmenter ses capacités respiratoires et sa concentration

Respiration traditionnelle	Nadi shudi	Kapalabathi
Visamavrtti	Samavrutti pranayama	Sitkari / Shitali
Viloma pranayama	Anula viloma pranayama	Bhramani

Les supports de concentration

Krya (purification)

Dhristi (fixation oculaire)

Les mudras

Les bandhas

Les techniques de concentrations

Utilisation des techniques de concentrations avec support d'asana	Trataka
Utilisation des mantras	Utilisation des techniques de concentrations avec support de pranayama
Concentration sur les éléments	Concentration sur le son
Les répétitions sonores	Brahmarin
Concentration sans support	Utilisation des Yantras



« Il n'est pas nécessaire d'être excellent pour commencer, mais il faut commencer pour être excellent. »

– Zig Ziglar

Augmenter ses connaissances

Prana	Etude du corps
Conscience/ Pleine conscience	Conscient/inconscient
Comprendre le yoga: Patanjali, Bhagava gita	Yogathérapie
Ayurvéda	Mantra
Visualisation	Santé (alimentation)
Comment créer une séance de yoga	Comment soulager les tensions, techniques

Le déroulement de la formation

1. Une partie en ligne, connaître les bases du Yoga 3h de vidéo et de pratique

Comprendre les postures essentielles / Comprendre la respiration complète et savoir la pratiquer / Connaître les postures et savoir les corriger / Connaître les enchainements de base / Pratiquer chez vous en toute autonomie pour être prêt en présentiel.

2. 5 jours en présentiels (programme)

1er jours vendredi

Début 10h-12h séance guidée

13h- 14h comment créer un cours, les outils les plus importants

14h-15h30 l'objectif du yoga (patanjali, les différents outils du yoga), kryas

16h-17h pratique

17h-19h temps personnel, mise en place et création d'un cours - Comment créer un cours complet, précis.

Samedi/ Dimanche / Lundi

8h-10h séance guidée (kryas, pranayama, méditation, asanas)

10h30-11h30 Cours comprendre la respiration, les bandhas, utiliser la visualisation, yogathérapie

...

11h30-12h30 mise en place d'une séance et présentation d'ateliers

13h30- 14h30 comprendre le yoga (méditation, relaxation, philosophie en bref, comprendre les postures, comment aller dans la posture et comment aider, les variantes,)

14h30-15h30 séance guidée

16h-17h30 mise en place d'une séance, atelier

17h30-18h00 faire le point des postures étudiées et vues

18h-19h temps personnel, mise en place et création d'un cours

Mardi

8h-12h mise en place d'une séance (exam)

12h-13h30 débrief

3. Une dernière partie en ligne, soutien et aide à l'accompagnement 3h de vidéo pratique. Des cours mis en place pour t'accompagner.

Prochaine session: 13/14/15/16 Juin

Tarif : 700€ (possible en plusieurs fois)

Lieu : Montpellier

1er versement à l'inscription et accès à la formation en ligne.

2ème versement 15 jours avant notre rencontre.

Pour plus de renseignement contactez moi.

Au plaisir.



"Etudie, non pour savoir plus, mais pour savoir mieux." Sénèque

SOPHIE ALBERT
POUR TOUTES INFORMATIONS CONTACTEZ MOI

06.74.07.58.36 ou à contact@extra-bien.fr