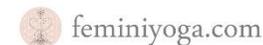


Formation professionnelle Spécialisation Yoga au féminin

- Connexion à la nature

Fiche technique



Prérequis : Avoir une pratique de Yoga ou /et autres techniques associées aux Traditions Ancestrales d'au moins une année. Passer un entretien préliminaire avec la direction de l'école.

Objectifs : Comprendre et expérimenter l'ancrage par le règne minéral

Découvrir les propriétés énergétiques des pierres et cristaux (lithothérapie) et leur usage dans la pratique du yoga et l'accompagnement des femmes.

- Développer des pratiques d'ancrage et de stabilité, en lien avec les énergies minérales, pour renforcer la présence à soi et à la Terre.
 - Explorer le monde végétal et l'aromathérapie
 - Identifier les plantes et huiles essentielles majeures pour le bien-être féminin et la pratique du yoga.
 - Apprendre à utiliser les ressources végétales pour soutenir l'équilibre physique, émotionnel et énergétique des femmes.
 - Intégrer des rituels et pratiques inspirés du monde végétal dans les séances de yoga.
- Se relier au règne animal et à la symbolique des animaux totem
 - Approfondir la connaissance des postures de yoga inspirées par les animaux, en lien avec la tradition et l'anatomie féminine
 - Découvrir la notion d'animal totem, explorer sa symbolique et son rôle dans le développement personnel et la guidance intérieure
 - Développer l'écoute intuitive et la connexion à ses propres ressources à travers la rencontre avec l'animal totem.
- Favoriser l'éveil sensoriel, la créativité et la cyclicité
 - Encourager la reconnexion aux cycles naturels (saisons, rythmes du vivant, cycles féminins) et à la dimension sacrée de la nature
 - Stimuler la créativité et l'expression personnelle à travers des pratiques artistiques et méditatives en lien avec la nature (mandala, visualisations, rituels)
- Savoir transmettre ces outils et connaissances
 - Acquérir des compétences pour intégrer la dimension naturelle et symbolique dans l'enseignement du yoga au féminin.
 - Être capable de proposer des séances et ateliers favorisant la reconnexion à la nature, l'ancrage et l'épanouissement des femmes.

Aptitude : Etre à l'écoute de ses clients Avoir une investigation de soi lucide, Savoir installer un climat de confiance et de bienveillance durant le cours, Adapter la voix en fonction de la superficie de la salle de cours et parler d'une façon claire et concise. Adapter le cours en fonction du public du moment.

Compétences : Savoir construire une séance pour les femmes, en proposant plusieurs niveaux de difficultés dans les exercices afin de tenir compte des capacités de chaque personne, .Mettre en œuvre toutes les méthodes pédagogiques apprises lors de la formation, et utiliser toutes les aides pédagogiques (tapis, coussins, supports etc.) Gérer le temps de la séance en respectant au mieux le créneau horaire annoncé.

Durée : La formation est de 25 h

Alternance de théorie, séances pratiques de yoga et techniques associées, mises en situation pédagogiques pour l'enseignement, réalisation d'un travail de réflexion personnel (1 à 3 h)

Méthodes mobilisées : La formation met en place des moyens pédagogiques comme la fourniture d'un manuel de formation, et d'annexes et de compléments de formation. Formation en présentiel ou distanciel.

Méthodes d'encadrement : L'intervenante est formatrice depuis 1999, professeur de yoga depuis 2010, formée en Yoga thérapie en 2012, animatrice yoga dans l'éducation et Yoga du Rire en 2013, formée aux sciences du bonheur en 2015, équitriche en 2018, et plus récemment animatrice du programme Spark sur la Résilience (basée sur la Psychologie Positive), au yoga de la femme en 2020, et Yin Yoga en 2021.

Modalités d'évaluation : Production d'un dossier « Mémoire » d'au moins 5 pages, dont l'objectif est de permettre au stagiaire d'assimiler chaque module par une production écrite de sa propre compréhension et réflexions inhérentes à cette formation

Accessibilité : Lieux des prestations remplissant les conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap.