

# ZENSPACE YOGA



FORMATION CONTINUE DE  
PROFESSEUR DE YOGA  
AÉRIEN

CERTIFICAT DE YOGA ALLIANCE  
CONTINUING EDUCATION CREDIT 15H



# BIENVENUE, WELCOME, NAMASKAR !

---

Bonjour et bienvenue pour la formation continue de professeur de yoga aérien chez Zenspace !

Je suis très contente de pouvoir partager avec vous ma passion de l'enseignement du yoga aérien. J'espère que vous pourrez trouver ce même bonheur dans l'apprentissage de cet art du mouvement.

Les cours sont centrés autour des postures, de l'anatomie, de la méthodologie de l'enseignement et de la sécurité.

Les objectifs de cette formation intensive sont d'être capable d'enseigner les enchaînements basiques, de maîtriser les équipements et la sécurité apparente, et de pouvoir guider un cours pour tous niveaux avec de la joie et de la confiance.

Je serai contente de vous accueillir chez Zenspace,

Namaste !

---

**SYDNEY MARTINIE**

Professeure de Yoga, E-RYT

Gérante de Zenspace Yoga



# LA PHILOSOPHIE

---



ET SI NOTRE RELIGION ÉTAIT LES AUTRE ?  
SI NOTRE PRATIQUE ÉTAIT NOTRE VIE ?  
SI NOS PRIÈRES ÉTAIENT NOS MOTS ?  
SI NOTRE TEMPLE ÉTAIT LA TERRE ?  
SI LA MÉDITATION ÉTAIT NOS RELATIONS ?  
SI L'AMOUR ÉTAIT LE CENTRE DE NOTRE EXISTENCE ?

- GANGA WHITE

NUL BESOIN DE TEMPLES, NUL BESOIN DE  
PHILOSOPHIES COMPLIQUÉES.  
NOTRE CERVEAU ET NOTRE CŒUR SONT NOS  
TEMPLES. LA PHILOSOPHIE EST LA GENTILLESSE.

- DALAÏ LAMA



# PRÉSENTATION

---

Formation continue de 15 heures

**Vendredi, samedi et dimanche**

14h00 - 19h00

**Prix : 450 euros**

- Certificat de Yoga Alliance : Continuing Education - 15 heures
- Accès à une vidéo sur la construction des enchaînements
- Guide illustré des asanas avec des indications sur l'anatomie

Le yoga aérien est une discipline relativement nouvelle qui relie les mondes du cirque, de l'acrobatie et du yoga. Le tissu aérien permet de s'étirer et d'atteindre une liberté de mouvement inhabituelle. On constate également que le yoga aérien est un formidable exercice de confiance en soi et de lâcher-prise !

Durant cette formation, on appréhende les mouvements du yoga sous le spectre aérien en utilisant le tissu comme un outil et un partenaire.

Une kinésithérapeute participe à cette formation afin de partager ses connaissances sur l'anatomie.



# PRÉSENTATION

---

Formation continue de 15 heures

La formation est destinée aux professeurs de yoga, de pilates, et de fitness, ainsi qu'aux yogis expérimentés.

**Prérequis souhaités** : un an de pratique régulière du yoga, danse, fitness, ou pilates

**Dans cette formation, on aborde :**

- L'anatomie liée aux postures du yoga aérien
- Les structures clés du corps (les muscles, les os, les tendons, les fascias)
- L'alignement en asanas aériens
- Les enchaînements de bases
- La méthodologie de enseignement
- L'adaptation d'un cours pour tous les niveaux
- La créativité des enchaînements
- La sécurité des équipements aériens



# LES PROFESSEURS

---

## Sydney

Américaine et citoyenne de Lyon depuis 10 ans, Sydney a débuté sa carrière en tant que danseuse et artiste de cirque en France et aux États-Unis. Passionnée par l'art du mouvement, elle a commencé l'enseignement des arts du cirque en 2010. Pratiquante de yoga depuis sa jeunesse, elle a terminé son diplôme de professeure de yoga en 2016 aux États-Unis et depuis elle enseigne le yoga dans son pays natal et son pays d'adoption.



## Aurélié

Aurélié, kinésithérapeute, a une expérience professionnelle de près de 20 ans et a pratiqué pendant 10 ans le Kung Fu Hung Gar, est passionnée par la posture juste. Elle aime transmettre ses connaissances en anatomie et physiologie, notamment des abdominaux et du périnée, pour permettre à chacun de corriger sa pratique et mieux vivre son activité quotidienne et sportive.



## Emilie

Prise de passion pour le tissu, la corde lisse et le cerceau, Emilie se forme auprès d'artistes internationaux accomplis et se sert de sa connaissance du mouvement dansé pour évoluer dans les airs. Emilie construit sa pratique aérienne de manière organique, autour de la respiration, des lignes et des spirales. Son approche pédagogique est tout d'abord portée sur la proprioception à retrouver dans les airs.



# LE PLANNING

---

Jour 1 - Vendredi 14h00 - 19h00

## **Pratique des postures**

14h00 - 16h00 (2h)

- La pratique du yoga aérien
- Les postures de bases

## **Aurélie Guiton - Kinésithérapeute**

16h00 - 19h00 (3h)

- L'anatomie des mouvements du yoga aérien
- Les structures clés du corps (les muscles, les os, les tendons, les fascias)
- L'alignement en asanas aériens



# LE PLANNING

---

Jour 2 - Samedi 13h00 - 18h00

## **Pratique des postures**

13h00 - 16h00 (3h)

- Les postures intermédiaires
- Les séries des postures enchaînées

## **Emilie Grossi - Artiste de Cirque**

16h00 - 18h00 (2h)

- La créativité et les enchaînements
- Travail en mode atelier sur les asanas classiques adaptés pour l'aérien

## **Pratique / révision des asanas et de l'anatomie**



# LE PLANNING

---

Jour 3 - Dimanche 13h00 - 18h00

## **Pratique des enchaînements et des modifications**

13h00 - 14h00 (1h)

- Les postures avancées
- Comment adapter un cours pour tous les niveaux

## **La méthodologie de l'enseignement**

14h00 - 15h00 (1h)

- La transmission de connaissances
- Comment apporter de la créativité dans un cours

## **La sécurité aérienne**

15h00 - 16h30 (1h30)

- La sécurité des équipements aériens
- Les différents hamacs
- Les nœuds

## **Révisions et tests de connaissance**

16h30 - 18h00 (1h30)



“ L'art de vivre consiste en un subtil mélange entre lâcher-prise et tenir bon. ”

