

ZENSPACE

YOGA YTT

Intensif

YOGA TEACHER TRAINING
CERTIFIÉ 200 HEURES
YOGA ALLIANCE



BIENVENUE, WELCOME, NAMASKAR !

Bonjour et bienvenue pour notre formation intensive de 200 heures certifiée par le Yoga Alliance !

Je suis très contente de pouvoir partager avec vous ma passion de l'enseignement du yoga. C'est un métier de cœur avec des récompenses sans limites. Cela a changé ma vie, la façon dont je vois le monde, la façon dont j'exprime mon amour envers les autres. J'espère que vous pourrez trouver ce même bonheur dans l'apprentissage de cet art de vivre.

Les cours sont centrés autour du mouvement et des postures (Asanas). Plusieurs thèmes viennent en appui comme la théorie, la méthodologie, la pédagogie, la philosophie et l'anatomie du yoga.

Des intervenants aux profils très divers comme des professeurs de yoga, ostéopathe, nutritionniste, psychologue, sage-femme, spécialiste en art-thérapie et expert-comptable participent à cette aventure afin de partager leurs connaissances et expériences.

Le yoga est un système entier et complexe dont on ne peut que gratter la surface. Il y a de multiples sources d'informations autour des différentes formes et philosophies du yoga.



Je vous encourage à faire également vos propres recherches sur les éléments évoqués pendant la formation.

Soyez conscient·e·s que, comme toute forme de philosophie, il y a des hiérarchies et des dogmes variables d'un système à l'autre. C'est à vous de trouver le yoga qui vous ressemble, qui vous fait vibrer. C'est la passion et l'enthousiasme que l'on a pour une activité qui rend l'enseignement épanouissant.

Les questions sur le yoga mais aussi sur la vie en général sont abordées. Le voyage est plein de révélations et d'émotions, attirant non ? Il faut conserver l'état d'esprit d'un enfant afin d'être curieux, d'accepter de se tromper, et surtout de ne pas hésiter à poser des questions. Comme on dit, "There are no stupid questions, only stupid answers" donc osez !

Prêt·e pour l'aventure ?

On débute le voyage vers soi-même....

SYDNEY MARTINIE

Professeure de Yoga, E-RYT

Gérante de Zenspace Yoga



LA PHILOSOPHIE



ET SI NOTRE RELIGION ÉTAIT LES AUTRES ?
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



LES PROFESSEUR·E·S

Sydney

Américaine et citoyenne de Lyon depuis 12 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 et a trouvé sa propre voie d'apprentissage. Pratiquante de yoga depuis sa jeunesse, elle a terminé son diplôme de professeure de yoga en 2016 aux États-Unis. Depuis, elle enseigne le yoga dans son pays natal et son pays d'adoption.



Elise

Avec Elise, on plonge au cœur de soi-même et de soi-même. Elle aime avoir une vision à 360° sur le monde qui l'entoure. Apprendre, comprendre et découvrir sont ce qui la caractérise le plus.

Formée en Vinyasa, Access Bar hypnothérapie et en PNL, Elise explore toute une palette d'outils pour vous accompagner dans la découverte de votre monde intérieur.

Samuël

Samuël, belge d'origine, rencontre le yoga en 2011 et entame une formation de yoga Sivananda en 2013, pour finalement s'immerger dans la pratique du Yoga Iyengar. Il se forme alors auprès d'Isabelle Mullie pendant 3 années, durant lesquelles il commence à enseigner cette méthode. Certifié depuis 2018, il enseigne dans différents studios et centres de yoga à Lyon. Cette approche d'alignement postural nous permet de comprendre comment le corps fonctionne, d'éveiller des zones endormies et de plonger profondément dans notre corps.



Claire

De l'Australie à la Colombie, en passant par la Thaïlande, l'Inde et le Népal, Claire a cherché des réponses pendant les trois années les plus extatiques de sa vie. Ce qu'elle a trouvé ne s'explique pas, mais se vit. Aujourd'hui, elle est très heureuse de pouvoir le partager avec ses élèves sur un tapis. Claire est formée RYT 200h en Hatha yoga et 200h en Tantric Hatha yoga.



LES PROFESSEUR·E·S

Maxime

Maxime porte une attention particulière sur la prise de conscience de la relation du souffle et du mouvement, et sur la prise d'autonomie du pratiquant dans ses aptitudes. Passionné par l'anatomie fonctionnelle, Max étudie les applications thérapeutiques de la pratique physique en général et du yoga en particulier.



Sébastien

Enseignant et chercheur passionné, il découvre le yoga à Londres en 2002 et enseigne depuis. Des ses premiers cours de Kundalini Yoga, Sébastien savait qu'il allait transmettre cette technique aux effets puissants et libérateurs pour le corps et l'esprit. Ses cours et ses ateliers sont rythmés par des percussions et des chants de différentes traditions pour faciliter le lâcher-prise.

Alexandra

Enseignante en Yoga Vinyasa, Alexandra met l'accent sur le dynamisme, la connexion intérieure et le lâcher-prise. Inspirée de l'Ashtanga Yoga, elle porte une attention particulière à l'alignement des postures, à la pratique du Pranayama et aux liens entre les mouvements du corps et la respiration Ujjayi. Une pratique qui favorise l'écoute intérieure, qui laisse le prana (l'énergie vitale) voyager à travers le corps et permet ainsi à l'élève d'évoluer à son propre rythme dans le but de retrouver un bien-être physique et mental.



Christopher

De nationalité franco-anglaise, pratiquant de Hatha Yoga depuis 2014, Christopher étudie et continue à se former au cours de ses voyages en Thaïlande, au Portugal, aux Etats-Unis et en France. Passionné par la puissance du souffle, il se spécialise à présent en Kundalini Yoga et la respiration SOMA. Il éprouve maintenant l'envie de partager dans sa ville natale les enseignements qu'il a reçus et qui lui apportent tant. Certifié, Chris est également Nutritionniste Holistique.



LES PROFESSEUR·E·S

Etienne

Ostéopathe depuis 2012, Etienne est aussi le créateur du podcast "Et surtout la santé" et l'auteur du livre "Eloge du mouvement". Il travaille dans son cabinet à Lyon et consulte régulièrement à l'étranger pour des sportifs professionnels.

Il est également l'ostéopathe de L'ASVEL féminin.
@etiennebulidon



Charlotte

Sage-femme passionnée de la physiologie de la naissance et militante pour l'accouchement respecté, Charlotte se ressource par sa pratique du yoga depuis plusieurs années. Diplômée de la faculté de Lyon, elle a suivi de nombreuses formations pour une prise en charge globale de la femme et l'enfant, notamment auprès de sages-femmes québécoises. La vision nord-américaine et scandinave de l'enfantement naturel l'inspire beaucoup dans sa profession.

Roxane

Danseuse de formation, pour Roxane c'est sa curiosité pour le souffle comme initiateur du mouvement qui va la mener au yoga. Lors de ses voyages, elle se forme au Vinyasa et Pranayama ainsi qu'aux massages Ayurvedique Abhyanga et Chi Nei Tsang. Elle est maintenant sur le point de finaliser sa formation en tant que Nutritionniste Holistique, impatiente de partager avec toutes et tous, les trésors découverts.



Valérie

Valérie est professeure de Yoga Vinyasa certifiée RYT 200 par Yoga Alliance. Elle pratique plusieurs styles de yoga depuis une dizaine d'années, principalement l'Ashtanga et le Vinyasa. Elle enseigne un yoga dynamique, dans la bonne humeur, permettant ainsi à tous de se retrouver, d'améliorer leur souplesse et leur tonicité. Ses séances sont adaptées aux personnes, aux envies et aux besoins de chacun et de chacune.

LES PROFESSEUR·E·S

Leslie

Ancienne scénographe de théâtre en Argentine, Leslie a suivi un diplôme de Soins Psychiques "Créativité et Expression Artistique" en France. Elle a trouvé une nouvelle place pour l'art sous toutes ses formes dans le milieu du soin et de la thérapie. Elle intervient actuellement en tant qu'Art-thérapeute à l'hôpital Lyon-Sud ainsi que dans différentes écoles de Yoga.



Elodie

Psychologue passionnée, Elodie partage son temps entre la pratique clinique, l'enseignement et la recherche. Elle termine actuellement une thèse sur le pouvoir d'agir des individus. Elle nous rejoint pour nous éclairer sur les bienfaits neurologiques du mouvement de la respiration et de la méditation que l'on trouve dans le yoga.

Henri

Henri Bruère-Dawson est formé aux arts du cirque à l'École Fratellini et à l'École Nationale de Châtellerault. Henri travaille avec de nombreuses compagnies de cirque, de théâtre et de danse. Parallèlement à son travail sur scène, il continue de se former à de nouvelles techniques, à découvrir de nouvelles méthodes pédagogiques et à transmettre les équilibres sur les mains.



Lola

Lola a commencé le yoga en 2013 afin de se réconcilier avec son corps physique et mental, découvrant ainsi les impacts que pouvait avoir la pratique sur une vie. A travers le mouvement dynamique et expressif du yang et à la fois la douceur et la vulnérabilité du yin, elle guide chaque pratique avec spontanéité et enthousiasme, avec conscience de la singularité de chaque corps, de chaque élève, de chaque histoire.

LE PLANNING

4 semaines de formation

Du **lundi au samedi** pendant 4 semaines

- 15 intervenants
- 22 cours à thème
- 180 heures de pratique en salle, 20 heures d'études

Horaires :

- 8h00 - 12h00
- 14h00 - 18h00

Jour 1

- Le yoga de Patanjali : Introduction des Yoga Sutras
- Les différents types de yoga : Raja, Bhakti, Jnana, Karma, Tantra, Hatha
- Pratique du Vinyasa

Valérie Allibe - Histoire et pratique du yoga Ashtanga

Jour 2

- Introduction aux 8 branches
- Branches 1 et 2 - Yamas & Niyamas
- Pratique du Vinyasa

Claire Guillot - Histoire et pratique du yoga Tantra



LE PLANNING

Jour 3

- Branche 3 : Les 7 types d'Asana
- Asana et Alignement
- Branche 4 - Pranayama
- Pratique du Vinyasa

Christopher Dearden - Les techniques de la respiration

Jour 4

- Fondations du Vinyasa : Les Surya Namaskaras
- Méthodologie d'enseignement : la direction orale
- Branche 5 - Pratyahara
- Pratique du Vinyasa

Roxanne Dearden - La nutrition holistique et l'Ayurveda

Jour 5

- Branche 6 - Dharana
- Branche 7 - Dhyana
- Les mudras et les mantras
- Pratique du Vinyasa

Elise Richard - Le yoga et la méditation



LE PLANNING

Jour 6

- Branche 8 - Samadhi
- Les bandhas et le drishti
- Méthodologie : création d'un thème de cours
- Pratique du Vinyasa

Sébastien Rouel - Histoire et pratique du yoga Kundalini

Jour 7

5 jours d'anatomie avec Etienne Bulidon
- Ostéopathe / Kinésithérapeute

- Introduction à l'anatomie du corps humain
- Les os et le squelette
- Pratique du Vinyasa

Jour 8

5 jours d'anatomie avec Etienne Bulidon
- Ostéopathe / Kinésithérapeute

- Les muscles - les tendons et les ligaments
- Le mouvement fonctionnel
- Pratique du Vinyasa



LE PLANNING

Jour 9

5 jours d'anatomie avec Etienne Bulidon

- Ostéopathe / Kinésithérapeute

- Le fascia
- Cours de yoga avec les accessoires de fasciathérapie
- Introduction à la biomécanique

Jour 10

5 jours d'anatomie avec Etienne Bulidon

- Ostéopathe / Kinésithérapeute

- Les pathologies communes : que faire en tant que professeur·e de yoga ?
- Introduction au système nerveux
- Pratique du Vinyasa

Jour 11

5 jours d'anatomie avec Etienne Bulidon

- Ostéopathe / Kinésithérapeute

- Introduction à la morphologie
- La santé mentale : les stress et le yoga
- Pratique du Vinyasa



LE PLANNING

Jour 12

- Méthodologie : La structure d'un cours
- Pratique Vinyasa
- Cranio-sacral assist : le toucher

Alexandra Babel - Le corps subtil et les Chakras

Jour 13

- Introduction à l'acroyoga
- Yoga comme une thérapie
- Pratique du Vinyasa

Samuel Lenaerts - Histoire et technique du yoga Iyengar

Jour 14

- La créativité des flows
- Les thèmes du cœur
- Pratique du Vinyasa

Elise Richard - Le yoga Nidra et l'hypnothérapie



LE PLANNING

Jour 15

- Le Seva
- Discussions et Présentations
- Pratique du Vinyasa

Elodie Guillot - La Psychologie et le Yoga

Jour 16

- Les postures pour la mobilité réduite
- Les accessoires et la pratique
- Pratique du Vinyasa

Lola Carriat - Yoga prénatal et postnatal

Jour 17

- Introduction au yoga aérien
- Méthodologie : enseigner un cours calme
- Les postures restauratives
- Pratique du Vinyasa

Lola Carriat - Introduction au Yin yoga



LE PLANNING

Jour 18

- Demi-journée de la Créativité

Leslie Price - Thérapeute de l'art

- La technique : Pranayama

Maxime Gamart - La technique de la respiration

Jour 19

Technique et Review

- Les 7 groupes d'Asana
- Les 8 branches du Yoga

Pratique de professeur : encadrer un cours de Vinyasa

Jour 20

Pratique de professeur : encadrer un cours de Vinyasa

Essentiels : gestion du marketing et présence sur les réseaux sociaux



LE PLANNING

Jour 21

Pratique de professeur : encadrer un cours de Vinyasa

Essentiels : gestion de l'activité avec un expert-comptable **Florian Goudard-Patot**

Jour 22

Pratique de professeur : encadrer un cours de Vinyasa

Charlotte Lardery - Le corps féminin et la naissance

Jour 23

Pratique de professeur : Encadrer un cours de Vinyasa

Examen

Cérémonie de clôture



“ Yoga is not about touching your toes but what you learn on the way down. ”

- JIGAR GOR

