

ZENSPACE YOGA YTT



FORMATION
DE PROFESSEUR·E DE YOGA
CERTIFIÉ 200 HEURES
YOGA ALLIANCE



BIENVENUE, WELCOME, NAMASKAR !

Bonjour et bienvenue pour notre formation de professeur-e de yoga 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. 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, et spécialiste en art-thérapie 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 pour l'aventure ?

On débute le voyage vers soi-même....

SYDNEY MARTINIE

Professeure de Yoga, E-RYT 500h

Fondatrice et 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.

- DALAI 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.

Samuel

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 la 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 pratique le Yoga depuis 2005 et l'enseigne depuis 2010. Titulaire d'un Master 2 Recherche en STAPS, il dirige ses recherches sur les applications thérapeutiques du Yoga en général et du Pranayama en particulier. Il oriente son enseignement sur la relation biomécanique entre le souffle et la posture/le mouvement et sur le développement des capacités aérobies (ou endurance cardio-respiratoire).



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.

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, à présent il se spécialise 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.



Sylwia

En 2014, Sylwia se rend en Inde où elle étudie l'art ancestral du Hatha yoga. Elle a trouvé sa voie et n'a de cesse depuis de développer ses compétences et ses connaissances. Elle est maintenant instructrice certifiée en Hatha, Yin et Jivamukti Yoga. En travaillant sur des solutions holistiques pour améliorer la vie de ses élèves, elle a étudié pour devenir aromathérapeute et a habilement intégré les huiles essentielles dans ses séances.



LES PROFESSEUR·E·S

Marine

Ostéopathe D.O diplômée en posturologie et périnatalité, Marine exerce en cabinet depuis 7 ans. Sa pratique appréhende le patient dans son ensemble. Elle apprend à observer chaque élève et sa physiologie afin que les postures enseignées correspondent à leur bien-être et les aident dans leur pratique. Vous étudierez la physiologie articulaire du corps humain, la biomécanique respiratoire et les différentes actions des fascias.



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.

Irène

Kinésithérapeute et professeure de yoga, Irène prend en charge tous les actes de kinésithérapie classique. Elle a suivi des formations dans plusieurs champs de la kinésithérapie : thérapie crano-sacrée, thérapie des chaînes musculaires, kinésio-tapping, acupression, ventouses chinoises, avec lesquelles elle assure une meilleure prise en charge, globale et holistique.



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.

LES PROFESSEUR·E·S

Laura

Laura est entrepreneure et praticienne bien-être. Elle accompagne les entrepreneurs dans leur bien-être au travail au travers de divers outils business et bien-être. Spécialisée en Psychologie Positive et future professeure de yoga, elle milite pour qu'aucun entrepreneur ne perde sa vie en essayant de la gagner. Le yoga a beaucoup à apporter à l'entrepreneuriat mais l'entrepreneuriat peut, lui aussi, apporter au yoga !



Frédérique-Anne

Psychologue, psychothérapeute, doctorante en psychologie, Frédérique-Anne est chargée de cours dans diverses universités françaises avec plusieurs enseignements de psychologie positive. 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.

Mathias

Kinésithérapeute et ostéopathe, je pratique les calisthenics depuis plus de 10 ans. J'ai à cœur de proposer une prise en charge holistique passant d'une discipline à une autre. Je vise de transmettre à chacun les clés qui leur permettront d'établir un équilibre passant par la rééducation, l'entretien physique et la prévention..



Mika

D'origine Finnois, Mika est arrivé en France en 2001 pour poursuivre son diplôme en arts de cirque à l'Ecole National des Arts du Cirque Rosny-Sous-Bois où il se spécialise en équilibres et voltige sur les chevaux. Il travaille actuellement avec plusieurs compagnies en tant qu'artiste de cirque Nikolaus, François Verret, Jean-Baptiste André, Quo Vadis, Circo Aereo et plus récemment son oeuvre C.R.A.S.H avec la compagnie Anomalie en France et Circo Aereo en Finlande.

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



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.

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.



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.

LE PLANNING

Les Week-ends

Tous les samedis + dimanches pendant 3 mois
1 semaine intensive du lundi au vendredi pendant les congés scolaires

Horaires :

- Samedi : 13h00 - 20h00
- Dimanche : 13h00 - 18h00
- Semaine Intensive : 9h00 - 12h00 et 14h00 - 18h00

WEEK-END 1

SAMEDI : Introduction au Yoga (4h)

- La définition du yoga
- Patanjali et les Yoga Sutras
- Les 8 branches du yoga
- Les multiples formes de Hatha yoga

Valérie Allibe, Professeure de l'Ashtanga

- Introduction à l'Ashtanga (3h)

DIMANCHE : Histoire de yoga et Pratique (5h)

- Discussion : Yamas et Niyamas (2h)
- Pratique (3h)



LE PLANNING

WEEK-END 2

SAMEDI : L'alignement et Iyengar (4h)

- 7 familles d'asana : debout, au sol, flexion, extension, torsion, équilibre, inversions
- Surya Namaskara B

Samuel Laënarts, Professeur de Iyengar 500h

- Introduction à l'alignement et l'Iyengar (3h)

DIMANCHE : Philosophie et Pratique (5h)

- Discussion : Les Yoga Sutras (2h)
- Pratique (3h)

WEEK-END 3

SAMEDI : Yoga et le Tantra (4h)

- Postures assis (1h)
- Méthodologie de professeur (1h)
- Pratique (2h)

Claire Guillot, Professeure de Tantra

- Le Yoga et le Tantra (3h)

DIMANCHE : Pratique et Méthodologie (5h)

- Méthodologie de professeur (2h)
- Pratique (3h)



LE PLANNING

La Semaine Intensive

L'ANATOMIE DE A à Z

5 jours intensifs sur la théorie, la pratique des techniques et des interventions thématiques

- Les bases de l'anatomie
- Les pathologies et le yoga
- Introduction aux fascias
- Le système nerveux : sympathique et parasympathique
- Le stress et le corps, les glandes surrénales, le système lymphatique, le système immunitaire
- La biomécanique et le yoga
- Le corps féminin et la grossesse

Etienne Bulidon, Kinésithérapeute /Ostéopathe

Marine Lirola, Ostéopathe

Irène Casillas, Kinésithérapeute

Charlotte Lardery, Sage-femme

Mathias Peyramond, Kinésithérapeute /Ostéopathe

WEEK-END 4

SAMEDI : Prénatal et Postnatal (4h)

- Introduction : Bandhas, Mudras, Drishti (1h)
- Postures : extensions en arrière (1h)
- Pratique (2h)

Lola Carriat, Professeure de yoga 200h, certifiée de Gasquet

- Yoga Prénatal et Postnatal (3h)

DIMANCHE : Pratique et Méthodologie (5h)



LE PLANNING

WEEK-END 5

SAMEDI : Asana et Pranayama (4h)

- Postures d'équilibres (1h)
- Pratique (4h)

Maxime Gamart, Professeur de yoga et Pranayama

- Yoga et la science de la respiration (3h)

DIMANCHE : Pratique et Méthodologie (5h)

- Pratique (3h)
- Le yoga restauratif et la mobilité réduite (2h)

WEEK-END 6

SAMEDI : Le corps subtil (4h)

- Discussion : La méditation / branches de yoga 5 - 7 (2h)
- Pratique (2h)

Sylwia Gretarsson, Professeure de yoga Vinyasa 500h,
professeure de Yin yoga

- Le corps subtil : Le système des Chakras (3h)

DIMANCHE : Philosophie et le Kundalini (5h)

- Discussion : Samadhi (1h)
- Pratique (1h)

Sébastien Rouel, Professeur de Kundalini

- Introduction au yoga Kundalini (3h)



LE PLANNING

WEEK-END 7

SAMEDI : Pratique et le Yin yoga (4h)

- Exercice de lecture et présentation (2h)
- Pratique (2h)

Sylwia Grettarson , Professeure de yoga 500H ,
Professeure de Yin yoga

- Le Yin yoga (3h)

DIMANCHE : Technique et Pratique (5h)

- Révision des asanas (2h)
- Pratique (3h)

WEEK-END 8

SAMEDI : La psychologie du yoga (4h)

- Introduction à Seva (1h)
- Introduction : Le concept de Flow (1h)
- Test de professeur-e : Yogi en formation donne le cours (2 passages), critiques et retours (3h)

Frédérique-Anne Ray, Psychologue

- La psychologie positive du yoga (3h)

DIMANCHE : Pratique de professeur-e (5h)

- Discussion Flow (2h)
- Test de professeur-e : Yogi en formation donne le cours (2 passages), critiques et retours (3h)



LE PLANNING

WEEK-END 9

SAMEDI : Nutrition et l'Ayurveda (4h)

- Pratique (1h)
- Test de professeur·e : Yogi en formation donne le cours (2 passages), critiques et retours (3h)

Christopher Dearden, Professeur de yoga 200h, professeur de techniques de Pranayama, Nutritionniste

- Nutrition et l'Ayurveda avec Chris et Roxane (3h)3h

DIMANCHE : Pratique de professeur·e (5h)

- Test de professeur·e : Yogi en formation donne le cours (2 passages), critiques et retours (3h)
- Discussion (1h)

WEEK-END 10

SAMEDI : Les inversions (4h)

- Pratique (1h)
- Test de professeur·e : Yogi en formation donne le cours (2 passages), critiques et retours (3h)

Mika Kaski, Artiste de cirque, professeur de technique

- Introduction aux inversions (3h)

DIMANCHE : Pratique de professeur (5h)

- Test de professeur·e : Yogi en formation donne le cours (2 passages), critiques et retours (3h)
- Révision des interventions (2h)



LE PLANNING

WEEK-END 11

SAMEDI : Le Business Plan (4h)

- Test de professeur·e : Yogi en formation donne le cours (2 passages), critiques et retours (3h)
- Introduction au Business Plan (1h)

Laura Besson, Practicienne de bien-etre, Coach,
Professeure de yoga

- L'entrepreneuriat et la santé mentale (3h)

DIMANCHE : Pratique de professeur·e (5h)

- Test de professeur·e : Yogi en formation donne le cours (2 passages), Critiques et retours (3h)
- Introduction au Business Plan (1h)

WEEK-END 12

SAMEDI : La créativité (4h)

- Introduction au yoga aérien (2h)
- Exercices de créativité et la création (2h)

Leslie Priscilla, Thérapeute de l'art

- Le lâcher-prise et la créativité (3h)

DIMANCHE : Révision et pratique (5h)

- L'examen écrit (3h)
- Ceremonie de cloture (2h)



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

- JIGAR GOR

