

# ZENSPACE YOGA YTT



FORMATION DE PROFESSEUR·E  
DE YOGA, 200 HEURES  
YOGA TEACHER TRAINING (YTT)

CERTIFIÉE 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, 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 pour l'aventure ?

On débute le voyage vers soi-même....

---

## SYDNEY MARTINIE

Professeure de Yoga, E-RYT 500 heures

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



# PRESENTATION

---

## Public visé

- Adulte entre 20 et 70 ans
- Santé et condition physique permettant les démonstrations et l'enseignement
- Volonté d'enseigner le yoga et de transmettre les connaissances associées, dans le cadre d'une évolution professionnelle, d'une reconversion ou d'un premier emploi
- Professionnel·le souhaitant compléter/faire évoluer leur pratique et exerçant notamment dans les activités suivantes:
  - Paramédicale
  - Danseur/danseuse professionnel·le, chorégraphe
  - Artiste / interprète

\*Pour les personnes en situation de handicap, nous consulter.

## Prérequis

- Pratiquer le yoga depuis 2 ans
- Être capable de s'exprimer devant un groupe
- Être capable de lire, rédiger et synthétiser

Prix : 3 000 euros TTC



# PRESENTATION

---

## Compétences à maîtriser en fin de formation

- Compétence n°1 : Connaître et exécuter l'ensemble des Asanas répertoriés dans le guide de formation
- Compétence n°2 : Créer et guider un cours de yoga de 1h00 pour 20 adultes valides
- Compétence n°3 : Développer un esprit critique sur la pratique des formes de yoga et se positionner dans une démarche d'amélioration continue
- Compétence n°4 : Comprendre l'anatomie et connaître le vocabulaire associé afin d'indiquer les bénéfices physiologiques potentiels et les contre-indications
- Compétence n°5 : Connaître le vocabulaire en Sanskrit lié au yoga afin d'appréhender dans sa globalité le « système yoga »

## Méthodes d'évaluation

- Évaluation continue sur la pratique de l'enseignement (20%)
- Evaluation continue sur la capacité à analyser un cours et à faire preuve d'esprit critique (20%)
- Evaluation pratique de l'enseignement d'un cours (30%)
- Evaluation écrite en fin de formation (30%)



# LES INTERVENANT·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.



## 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).



## 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 pendant 3 années, durant lesquelles il commence à enseigner la méthode. Certifié, il enseigne dans différents studios et centres de yoga à Lyon. Cette approche d'alignement postural nous permet de comprendre comment le corps fonctionne et d'éveiller des zones endormies.



## 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 INTERVENANT·E·S

---

## 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. 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.



## 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.

## Marine

Ostéopathe D.O diplômée en posturologie et périnatalité, Marine exerce en cabinet. 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.



## 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 est également aromathérapeute et formatrice en Yin yoga.



# LES INTERVENANT·E·S

## 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..



## 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 cranio-sacrée, thérapie des chaînes musculaires, kinésio-tapping, acupression, ventouses chinoises, avec lesquelles elle assure une meilleure prise en charge, globale et holistique.



## Ionn

Après un cursus universitaire à l'European School of Osteopathy en Angleterre, Ionn rentre en France pour monter la Maison de Santé de la Guillotière avec une équipe de thérapeutes et soignants tant variée que complémentaire. A côté de sa pratique en cabinet, il enseigne pendant 4 ans au CEESO Lyon. Il découvre récemment la beauté et l'aspect thérapeutique du yoga. Il y voit une parfaite passerelle permettant de sortir le soin du cabinet et d'autonomiser ses patient.e.s.

# LES INTERVENANT·E·S

---

## Charlotte

Ancienne ingénieure au CNRS, Charlotte adopte une démarche cartésienne et pragmatique dans l'exercice de cette discipline. Son objectif est d'aider chacun à se sentir à l'aise avec la pratique pour pouvoir facilement l'intégrer dans son mode de vie. Pour Charlotte, la sophrologie est comme une parenthèse dans la vie de chacun, intense mais agréable et enveloppante. C'est une petite halte, le temps de se recentrer sur soi-même.



## 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.

## Anne Lise

Anne-Lise a découvert le yoga en 2012 : une véritable révélation depuis laquelle elle n'a cessé de développer sa pratique, notamment en Hatha Yoga, Vinyasa et Asthanga. Aujourd'hui et à travers ses nombreux voyages en Inde, elle a choisi de suivre les enseignements du yoga moderne Krishnamacharya qui s'adapte à l'unicité de chacun au moment présent.



## Henri

Henri Bruère-Dawson est formé aux arts du cirque à l'École Fratellini et à l'École Nationale de Châtelleraut. Henri travaille avec de nombreuses compagnies de cirque, 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.

# LES INTERVENANT·E·S

---

## Aurélie

20 ans d'expérience professionnelle en temps que kinésithérapeute et 10 ans de pratique du Kung Fu Hung Gar : Aurélie 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.



## Sylvain

Sylvain est un coach dans l'âme. Manager et entraîneur dans un club sportif professionnel (rugby) depuis bientôt 20 ans, il s'est spécialisé dans le management stratégique d'entreprise à travers une formation MBA.

Aujourd'hui, sa polyvalence lui permet d'être un coach multi-casquettes : Coach sportif, Coach en entreprise et Coach holistique depuis sa certification Professeur Yoga 200h.

## 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.



## Mika

Originaire de Finlande, Mika est venu en France pour poursuivre son éducation dans le Centre National des Arts du Cirque de Chalons en Champagne. Après avoir terminé, Mika a commencé à travailler avec plusieurs chorographes et compagnies en tant qu'artiste et équilibriste comme Nikolaus, François Verret, Jean-Baptiste André, Quo Vadis, et Circo Aereo. Actuellement il travaille avec les compagnies Anomalie et Circo Aereo.

# LE PLANNING

---

## 200 heures de formation en présentiel

Tous les **samedis et dimanches** pendant 12 semaines

Le samedi : de 12h00 à 19h00 (7 heures)

Le dimanche : de 12h00 à 18h00 (6 heures)

### **Une semaine intensive de 40 heures**

du lundi au vendredi

de 8h00 à 12h00 et 14h00 à 18h00

## WEEK-END 1

### **SAMEDI de 12h00 à 19h00**

L'histoire de yoga : discussion avec lecture et pratique

Introduction à la philosophie et la pratique de Hatha yoga

**Intervenante** : Anne-Lise VIAULT, Professeure de Hatha

### **DIMANCHE de 12h00 à 18h00**

Introduction au Vinyasa

Pratique : Surya Namaskara A et B



# LE PLANNING

---

## La semaine intensive d'anatomie

6 jours intensifs sur la théorie, la pratique des techniques et des interventions thématiques. Quelques thèmes abordés :

- Les bases d'anatomie et physiologie
- Les pathologies communes
- Les chaînes musculaires
- La biomécanique du mouvement
- Le système nerveux : sympathique et parasympathique
- Les effets de la posture et le stress sur le corps
- Les fascias et l'automassage
- La santé par la méditation et l'auto-régulation
- La femme enceinte le maternage

**Aurélié GUITON**, Kinésithérapeute et ostéopathe

**Marine LIROLA / Ionn PETIT**, Ostéopathe

**Charlotte PEYRAMOND**, Sophrologue, professeure de yoga

**Mathias PEYRAMOND**, Kinésithérapeute et ostéopathe

**Irène CASILLAS**, Kinésithérapeute, professeure de yoga

**Charlotte LARDERY**, Sage-femme

## WEEK-END 2

### **SAMEDI de 12h00 à 19h00**

Introduction aux Yamas et Niyamas

Pratique Surya Namaskara A et B

Introduction : les 7 classes d'asana



# LE PLANNING

---

## WEEK-END 3

### **SAMEDI de 12h00 à 19h00**

Travail de discours sur les Yoga Sutras

Asana : les postures au sol

Introduction à la philosophie et la pratique d'Iyengar yoga

**Intervenant** : Samuel LENAERTS, professeur d'Iyengar

### **DIMANCHE de 12h00 à 18h00**

Travail en groupe

Pratique / technique

## WEEK-END 4

### **SAMEDI de 12h00 à 19h00**

Asana : les postures debout

Introduction à la philosophie et la pratique de Tantra yoga

**Intervenante** : Claire GUILLOT, professeure de Tantra

### **DIMANCHE de 12h00 à 18h00**

Travail en groupe

Pratique / technique





# LE PLANNING

---

## WEEK-END 5

### **SAMEDI de 12h00 à 19h00**

Pranayama : Introduction avec lecture

Asana : les postures d'équilibre

Les techniques et la philosophie de Pranayama

**Intervenant** : Christopher DEARDEN, professeur de yoga

### **DIMANCHE de 12h00 à 18h00**

Pratique / technique

Introduction : Les Bandhas, Mudras, Drishti

## WEEK-END 6

### **SAMEDI de 12h00 à 19h00**

Asana : les torsions

Le yoga et la mobilité réduite, travail en groupe

Introduction à la pratique de Yin yoga

**Intervenante** : Sylwia GRETARSSON, Professeure de Yin

### **DIMANCHE de 12h00 à 18h00**

Discussion : Branches de yoga 5, 6 et 7

Pratique / technique





# LE PLANNING

---

## WEEK-END 7

### **SAMEDI de 12h00 à 19h00**

Asana : les postures de flexion

Pratique / technique

Introduction à la philosophie et la pratique de Kundalini

**Intervenant** : Sébastien ROUEL, professeur de Kundalini

### **DIMANCHE de 12h00 à 18h00**

Travail en groupe

Pratique / technique

## WEEK-END 8

### **SAMEDI de 12h00 à 19h00**

Pratique de professeur.e

Lecture d'un "Flow Journal"

La psychologie positive et le yoga

**Intervenante** : Frédérique-Anne RAY, psychologue

### **DIMANCHE de 12h00 à 18h00**

Pratique de professeur.e

Présentations de lecture

Asana : les postures d'extension

Pratique / technique



# LE PLANNING

---

## WEEK-END 9

### **SAMEDI de 12h00 à 19h00**

Pratique de professeur.e

Asana : les postures d'inversion

Cours spécial avec Maxime, TBD

### **DIMANCHE de 12h00 à 18h00**

Pratique de professeur.e

Asana : les postures d'inversion

Pratique / technique

## WEEK-END 10

### **SAMEDI de 12h00 à 19h00**

Pratique de professeur.e

Les inversions et la préparation physique

**Intervenant :** Henri BRUÈRE-DAWSON/Mika KASKI,

Artiste de cirque

### **DIMANCHE de 12h00 à 18h00**

Pratique de professeur.e

Pratique / technique



# LE PLANNING

---

## WEEK-END 11

### **SAMEDI de 12h00 à 19h00**

Business Plan : Introduction

Pratique de professeur.e

La stratégie de l'entrepreneuriat

**Intervenant** : Sylvain TERRAZ, Entrepreneur, professeur de yoga

### **DIMANCHE de 12h00 à 18h00**

Business Plan : Part 2

Pratique de professeur.e

## WEEK-END 12

### **VENDREDI de 14h00 à 18h00**

Examen

### **SAMEDI de 12h00 à 19h00**

Séance de clôture

Art thérapie et le processus créatif

**Intervenante** : Leslie PRICE, art thérapeute

Pot de fin de formation !



“ Yoga presents an opportunity to become curious about who you are. ”

- JASON CRANDELL

