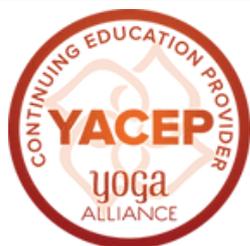


# ZENSPACE YOGA



FORMATION INITIALE DE 50 HEURES  
PROFESSEUR·E DE YOGA AÉRIEN  
AU CHALET ZENSPACE

RYS / YACEP YOGA ALLIANCE



# BIENVENUE !

---

Bonjour et bienvenue pour la formation initiale de professeur·e de yoga aérien avec Zenspace.

Je suis très contente de pouvoir partager avec vous ma passion de l'enseignement du yoga aérien.

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

Cette formation continue est destinée principalement aux personnes ayant une pratique régulière du yoga, des arts du cirque, de la danse ou de l'enseignement d'une activité sportive.

La formation étant intensive, une condition physique adaptée est nécessaire. Les membres supérieurs sont particulièrement sollicités à travers les tractions, tout comme la ceinture abdominale pour réaliser les inversions et rétablissements.

Les objectifs de cette formation sont d'être capable d'enseigner les enchaînements basiques afin de guider un cours destiné pour tous les niveaux, tout en maîtrisant la mise en œuvre des équipements dans le respect de la sécurité.

Je serai ravie d'être votre guide, prêt·e pour le voyage ?

## **SYDNEY MARTINIE**

Professeure de Yoga, RYT 500h  
Fondatrice et gérante de Zenspace Yoga



# PRÉSENTATION

Formation de 50 heures

- 48 heures en présentiel
- Du samedi (17h00) au samedi (11h00)
- Horaires : 8h00 à 12h00 et 14h00 à 18h00

Prix par stagiaire : 1 790€

- Coût de la formation : 1090 €
- Coût de l'hébergement en pension complète : 700 €

Prérequis

- Expérience professionnelle dans l'enseignement du mouvement (yoga, fitness, Pilates, danse) ou de la rééducation ou une pratique sportive régulière
- Condition physique permettant les renversements, les tractions et les rétablissements
- Certificat médical de non-contre indication (hypertension, cinétose, enceinte, masse corporelle non-adaptée)

Public visé

- Professeur·e de yoga, de cirque, de fitness, de pilates, ou de danse
- Professionnel·le souhaitant compléter sa pratique :
  - Artiste / interprète
  - Activités paramédicales (kinésithérapeute, ostéopathe, psychomotricien·ne, infirmier·e, ergothérapeute)
  - Activités médicales (médecin, sage-femme, psychiatre)
- Pratiquant·e régulier·e ou sportif·ve confirmé·e



# PROGRAMME

Le petit déjeuner léger initie de début de la journée avant de poursuivre par une pratique de 4 heures. Les thèmes abordés sont les suivants :

- La préparation physique
- Les figures de base
- Les enchaînements
- L'anatomie et le yoga aérien
- La créativité
- La sécurité de l'appareil

Un brunch vient clôturer ce début de journée avant un temps libre, l'occasion de se ressourcer à travers une petite balade ou de se reposer.

L'après-midi est dédié à la pratique sur une période de 4 heures. Le repas du soir vient clôturer la journée de formation.

La salle de pratique (et le sauna) est à votre disposition durant tout votre séjour. Cette formation est pleine de découvertes à travers l'acquisition de nouvelles compétences !

## Supports pédagogiques

- Guide illustré de 100+ pages
- Mise à disposition d'une vidéo illustrant les principales postures et enchaînements
- PDFs des présentations



# L'ÉQUIPE

## Sydney

Américaine et citoyenne de Lyon depuis 15 ans, Sydney a entamé sa carrière en tant que danseuse et artiste de cirque en France et aux États-Unis où elle a débuté 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 et le yoga aérien.

En 2018, Sydney a ouvert son centre de formation professionnelle où elle forme de futur·e·s professeur·e·s. Passionnée par cet art du mouvement, elle souhaite partager et transmettre ses connaissances et compétences.



## Aurélie

20 ans d'expérience professionnelle en tant que kinésithérapeute / ostéopathe 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·e de corriger sa pratique et mieux vivre son activité quotidienne et sportive.



# L'ÉQUIPE

## Verena

Passionnée depuis son enfance par le corps humain et le mouvement, elle s'est orientée vers les études de masseur-kinésithérapeute puis de l'ostéopathie.

Pour répondre à son envie perpétuelle d'apprendre, elle s'est spécialisée dans la rééducation du périnée et la pratique du Pilates.

Côté loisir, Verena pratique du triathlon en compétition, le trail, le VTT, le ski et le yoga.



## Camille

Artiste de cirque et danseuse professionnelle, Camille pratique le yoga depuis son plus jeune âge. Elle est également professeure de Vinyasa et de yoga aérien.

Passionnée par le corps, l'esprit et le mouvement, elle transmet son savoir dans le partage et la bienveillance tout en restant à l'écoute de soi. Camille a également un DE en danse et une formation en sophrologie.



# L'ÉQUIPE

## Mikaël

Après une formation en génie civil axée sur le gros-œuvre, Mikaël devient officier de sapeur- pompier professionnel pendant 15 ans.

Il se spécialise notamment dans le risque bâtimentaire. Il intègre par la suite un bureau d'études incendie dans l'industrie.

Il intervient dans la formation de professeur.e de yoga sur le cours destiné à la sécurité de l'appareil, à travers le choix des matériels, l'installation et le contrôle.



## Maiwenn

Dès sa plus tendre enfance, Maiwenn commence par pratiquer la GRS et se passionne pour le travail de la souplesse.

À l'âge adulte, elle intègre à sa pratique les disciplines aériennes du cirque telles que le tissu, le cerceau ou encore la pole dance.

C'est lors de son expatriation en Inde en 2018 que Maiwenn se forme en tant que professeur de yoga. A présent, elle enseigne le yoga aérien entre la Suisse et la France.

# LE PLANNING

## Samedi

- 15h00 - 17h00 : Arrivée
- 17h00 : Introduction à la formation
- 20h00 : Dîner

## Dimanche

- 7h00 - 8h00 : Petit déjeuner
- 8h00 - 12h00 : Pratique
  - Présentation des postures de base
- 12h00 : Brunch
- 13h00 - 14h00 : Temps libre
- 14h00 - 18h00 : Aurélie Guiton ou Verena Eisenbarth, kinésithérapeute et ostéopathe
  - Introduction à l'anatomie du yoga aérien
- 20h00 : Dîner

## Lundi

- 7h00 - 8h00 : Petit déjeuner
- 8h00 - 12h00 : Aurélie Guiton ou Verena Eisenbarth
  - Présentation des pathologies récurrentes
  - Pratique adaptée à ces pathologies
  - Mise en situation : création d'une séquence
- 12h00 : Brunch
- 13h00 - 14h00 : Temps libre
- 14h00 - 18h00 : Camille Burnichon ou Maiwenn Vinchon, artiste de cirque
  - Atelier de créativité
- 20h00 : Dîner

## Mardi

- 7h00 - 8h00 : Petit déjeuner
- 8h00 - 12h00 : Camille Burnichon ou Maiwenn Vinchon
  - Atelier de créativité
- 12h00 : Brunch
- 13h00 - 14h00 : Temps libre
- 14h00 - 18h00 : Pratique
  - Révision des postures de base
- 20h00 : Dîner



# LE PLANNING

## Mercredi

- Sleep in !
- 09h00 - 12h00 : Randonnée (optionnelle) avec Alice Verney, accompagnatrice en montagne
- 12h00 : Brunch
- 13h00 - 14h00 : Temps libre
- 14h00 - 19h00 : Mikaël Martinie, expert en sécurité
  - La sécurité de l'appareil : théorie et pratique
- 20h00 : Dîner

## Jeudi

- 7h00 - 8h00 : Petit déjeuner
- 8h00 - 12h00 : Pratique
  - Pratique des enchaînements
- 12h00 : Brunch
- 13h00 - 14h00 : Temps libre
- 14h00 - 19h00 : Pratique / technique
  - Création d'une séquence (travail en groupe)
- 20h00 : Dîner

## Vendredi

- 7h00 - 8h00 : Petit déjeuner
- 8h00 - 11h00 : Épreuve de connaissances
  - Examen pratique sur l'enseignement : animation d'une séquence collective
- 11h00 - 12h00 : Examen écrit
- 12h00 : Brunch
- 13h00 - 14h00 : Temps libre
- 14h00 - 17h00 : Épreuve de connaissances
  - Examen pratique sur l'enseignement : animation d'une séquence collective
- 17h00 : Clôture de formation + promenade
- 20h00 : Fête de fin de formation !

## Samedi

- 9h00 : Petit déjeuner
- 11h00 : Départ





# Bienvenue au CHALET ZENSPACE



# L'ESPACE

Le chalet comprend 3 niveaux. Au rez-de-chaussée se trouvent 10 petites chambres individuelles avec 4 salles de bains partagées (douches et WC séparés, 2 espaces lavabos).



Les chambres ont chacune un design simple et épuré pour favoriser la décompression, l'intériorisation, et la détox digital ; c'est un séjour pour déconnecter. On s'occupe de vous :)



A l'étage, l'espace de pratique est entièrement dédié au yoga. Des tapis et accessoires sont à votre disposition. La salle est également équipée pour permettre la projection des présentations des intervenant·e·s.



Au rez-de-jardin se trouve l'espace commun avec la cuisine ouverte, la salle à manger, le living et 3 chambres doubles.



# LES REPAS

Nous avons le plaisir de vous proposer les menus composés par notre cheffe, à travers des produits locaux, frais et qui varient avec les saisons. Les repas sont adaptés aux contraintes alimentaires.



La journée débute par un petit déjeuner léger : des fruits, du thé ou du café, des biscuits, des fruits secs, muesli et des oléagineux.

A l'issue de la pratique matinale, nous proposons un brunch sucré / salé copieux et bio.



Le diner du soir comprend une salade ou soupe selon la saison, un plat principal et un dessert.

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

