

# ZENSPACE YOGA YTT



## 300H

FORMATION DE PROFESSEUR·E DE YOGA  
300 HEURES, CERTIFIÉES  
YOGA ALLIANCE



# BIENVENUE, WELCOME, NAMASKAR !

---

Bienvenue dans la formation avancée de 300 heures !

Notre formation de 300 heures est conçue pour les enseignant·e·s de yoga certifié·e·s 200 heures qui souhaitent approfondir leurs connaissances, affiner leurs compétences et explorer de nouvelles dimensions du yoga.

Cela vous offre une opportunité de plonger dans les aspects philosophiques, techniques, anatomiques et pédagogiques du yoga, tout en vous préparant à enseigner avec plus de confiance et d'expertise.

12 intervenant·e·s spécialisé·e·s dans leur domaine participeront à cette formation. Nous travaillerons sur les thématiques tels que les postures avancées, la méthodologie de professeur·e, la préparation physique, l'anatomie et la physiologie, le yoga adapté, la méditation, les technique de respiration, le Yin yoga et le développement personnel.

Prêt·e pour le voyage ? Je suis ravie d'être votre guide.

Avec enthousiasme et bienveillance,

**SYDNEY MARTINIE**

---

Professeure de Yoga, E-RYT 500 heures  
Gérante de Zenspace Yoga



# PRÉSENTATION

---

## Public visé

- Adulte entre 28 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:
  - Médicales
  - Paramédicales
  - Danseur/danseuse professionnel·le, chorégraphe
  - Artiste / interprète

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

## Prérequis

- Avoir une formation initiale, Yoga Alliance YTT 200h
- Avoir une pratique de yoga régulière
- Être capable de lire, rédiger et synthétiser



# PRESENTATION

300 heures en 6 modules

Module 1	Les asanas avancés et la prévention
Module 2	Les asanas avancés et le yoga adapté
Module 3	La philosophie du yoga
Module 4	Formation de méditation et respiration
Module 5	Formation de Yin yoga
Module 6	Retraite de yoga : Enseignement

Prix : 4 990 euros TTC

Modules	Heures	Prix
Les asanas avancés et la prévention	48	790€
Les asanas avancés et le yoga adapté	48	790€
La philosophie du yoga	30	490€
Formation de méditation et respiration	48	690€
Formation de Yin yoga	48	790€
Retraite	48	1,390€
Frais de dossier		50€
	270	4,990€

-10% les 6 modules réglés ensemble : 4 536 euros TTC



# 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



# 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).



## 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.



## Cécile

Après avoir fini ses études, Cécile décide de mettre de côté son diplôme en commerce international pour se concentrer entièrement sur la pratique du yoga et pour devenir professeure. Elle réalise sa formation en Ashtanga à Samyak Yoga situé dans la ville de Mysore en Inde. Depuis, elle pratique le yoga intensément : pour elle, c'est une activité qui n'a pas d'équivalent quant aux bénéfices physiques et mentaux procurés.



# 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..



## 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.



## Alice

Alice Maggicchi est coach, Team-Buideuse et formatrice depuis 2020. Ancienne ingénieur et consultante en stratégie, elle a connu la pression de l'excellence, les tensions liées au management, et la difficulté de concilier aspirations personnelles et engagement professionnel. Maman, musicienne, montagnarde et philosophe dans l'âme, Alice puise dans ses multiples expériences pour remettre authenticité, liens et sens au cœur de la vie professionnelle.



## Aurélie

20 ans d'expérience professionnelle en temps 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.



# LES INTERVENANT·E·S



## 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.

## 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.



## Alexia

Alexia est une yogini passionnée de voyages, d'aventures, de nature, de sports de plein-air, de rires, de découvertes et de nouvelles rencontres.

Inspirée par des enseignements très divers aux quatre coins du monde, le yoga s'installe petit à petit dans son quotidien, comme une philosophie de vie, une expérience à la rencontre de soi, une exploration du vivant. Elle a suivi un cursus de 4 années à la « Baba School », école de Philippe Djoharikian, agréée par la FIDHY.

Née au Grand-Bornand, c'est naturellement dans son village qu'elle a décidé, après de nombreux voyages, de poser les valises et de transmettre la magie du yoga



## 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, le temps de se recentrer sur soi-même.





# LE PLANNING

---

6 modules

270 heures en présentiel

12 intervenant·e·s

## **Module 1 : Asanas avancés et la prévention**

- du lundi au samedi
- 48 heures de formation

## **Module 2 : Asanas avancés et le yoga adapté**

- du lundi au samedi
- 48 heures de formation

## **Module 3 : La philosophie du yoga**

- du jeudi au dimanche
- 30 heures de formation

## **Module 4 : Formation de méditation et respiration**

- du lundi au samedi
- 48 heures de formation

## **Module 5 : Formation de Yin yoga**

- du lundi au dimanche
- 48 heures de formation

## **Module 6 : Retraite au Chalet Zenspace**

- du samedi au samedi
- 48 heures de formation

+ 30 heures de travail asynchrone



# MODULE 1 ET 2

## **Modules 1 et 2 : Technique avancée et anatomie**

Plongez au cœur de la pratique avancée et de l'anatomie appliquée au yoga

Les modules de technique et de l'anatomie sont conçus pour vous offrir une compréhension approfondie des aspects physiques et anatomiques.

Les deux semaines vous permettent de maîtriser les asanas avancées et de comprendre les mécanismes des postures avancées afin de les effectuer et de les enseigner avec plus de précision et d'adaptation.

## **Postures avancées et prévention avec Sydney, Cécile et Mathias**

- Durée : 6 jours
- 48 heures en présentiel
- Localisation : Zenspace Yoga, Lyon
- Responsable pédagogique : Sydney MARTINIE
- Intervenant·e·s :
  - Cécile JOLY, professeure de yoga
  - Mathias PEYRAMOND, kinésithérapeute et ostéopathe
- Thèmes :
  - Les postures avancées
  - La prévention
  - La méthodologie de l'enseignement



# MODULE 1 ET 2

## **Asanas avancés et le yoga adapté avec Maxime et Aurélie**

- Durée : 6 jours
- 48 heures en présentiel
- Localisation : Zenspace Yoga, Lyon
- Responsable pédagogique : Maxime GAMART
- Intervenante : Aurélie GUITON, kinésithérapeute et ostéopathe
- Thèmes :
  - Les postures avancées
  - Le yoga adapté
  - La méthodologie de l'enseignement

## **Contenu des modules**

### Techniques avancées

- Asanas avancés : explorez et maîtrisez des postures complexes et avancées, en apprenant les variations pour différents niveaux afin de pouvoir les enseigner en sécurité
- Séquences créatives : développez des séquences de cours innovantes et adaptées à différents besoins et niveaux, en intégrant des éléments thérapeutiques

### Anatomie et Physiologie

- Anatomie fonctionnelle : étudiez l'anatomie du corps en profondeur, en vous concentrant sur le système musculo-squelettique, respiratoire, cardiovasculaire et nerveux
- Bio-mécanique : comprenez les mouvements et les forces qui agissent sur le corps humain pour enseigner
- Pathologies et contre-indications : apprenez à identifier et à gérer les pathologies courantes et les contre-indications pour adapter votre enseignement aux besoins individuels



# MODULE 1

## Postures avancées et la prévention

### Lundi

- 8h00 - 12h00
  - Introduction à la formation
  - Posture avancée : Astavakrasana
  - Méthodologie de l'enseignement
- 14h00 - 18h00
  - Posture avancée : Visvamisrasana
  - Méthodologie de l'enseignement

### Mardi

- 8h00 - 12h00
  - Posture avancée : Kapotasana
  - Méthodologie de l'enseignement
- 14h00 - 18h00
  - Posture avancée : Eka Pada Bakasana
  - Méthodologie de l'enseignement

### Mercredi

- 8h00 - 12h00
  - Posture avancée : Vrishikasana
  - Méthodologie de l'enseignement
- 14h00 - 18h00
  - Posture avancée : Maksikanagasana
  - Méthodologie de l'enseignement

### Jeudi

- 8h00 - 12h00
  - Posture avancée : Galavasana
  - Méthodologie de l'enseignement
- 14h00 - 18h00
  - Posture avancée : Visvamisrasana
  - Méthodologie de l'enseignement

### Vendredi

- 8h00 - 12h00
  - La prévention et la préparation physique avec Mathias PEYRAMOND
- 14h00 - 18h00
  - Posture avancée : Pincha Mayurasana
  - Méthodologie de l'enseignement

### Samedi

- 12h00 - 16h00
  - Révision des postures de la semaine
- 16h00 - 20h00
  - Préparation de pratique de professeure



# MODULE 2

## Postures avancées et le yoga adapté

### Lundi

- 8h00 - 12h00
  - Art of sequencing introduction
  - Posture avancée : Mayurasana
  - Méthodologie de l'enseignement
- 14h00 - 18h00
  - Anatomie et adaptation aux pathologies avec Aurélie GUITON

### Mardi

- 8h00 - 12h00
  - Posture avancée : Kurmasana
  - Méthodologie de l'enseignement
- 14h00 - 18h00
  - Posture avancée : Eka Pada Sirsasana
  - Méthodologie de l'enseignement

### Mercredi

- 8h00 - 12h00
  - Posture avancée - Handstands (1 sur 4)
  - Méthodologie de l'enseignement
- 14h00 - 18h00
  - Posture avancée - Handstands (2 sur 4)
  - Méthodologie de l'enseignement

### Jeudi

- 8h00 - 12h00
  - Posture avancée - Handstands (3 sur 4)
  - Méthodologie de l'enseignement
- 14h00 - 18h00
  - Posture avancée - Handstands (4 sur 4)
  - Méthodologie de l'enseignement

### Vendredi

- 8h00 - 12h00
  - Posture avancée : Jump through
  - Préparation et technique
  - Méthodologie de l'enseignement
  - Travail n°2 Pratique de professeur.e
- 14h00 - 18h00
  - Travail n°2 Pratique de professeur.e

### Samedi

- 12h00 - 20h00
  - Travail n°2 Pratique de professeur.e
  - Clôture de la semaine



# MODULE 3

## La philosophie du yoga

### **La philosophie du yoga**

Explorez les fondements spirituels et intellectuels du yoga

Le module philosophie est conçu pour vous offrir une compréhension approfondie des enseignements spirituels et intellectuels du yoga.

Ce module vous permet de plonger dans les textes anciens, de réfléchir sur les concepts philosophiques adaptés au monde d'aujourd'hui, et de découvrir des manières dont ces enseignements peuvent impacter votre vie et votre enseignement.

- 4 jours
- 30 heures en présentiel
- Localisation : Zenspace Yoga, Lyon
- Responsable pédagogique : Anne-Lise VIAULT, professeure de Hatha yoga et Yoga Thérapie
- Thème : l'étude des oeuvres philosophiques du Hatha yoga
  - Yoga Sutras
  - Bhagavad Gita
  - Upanishads
  - Hatha Yoga Pradipika
  - The Heart of Yoga



# MODULE 3

## La philosophie du yoga

### Contenu

#### Textes Classiques du Yoga

- Yoga Sutras de Patanjali : revoir les Yoga Sutras, un texte fondamental qui explore les huit membres du yoga
- Bhagavad Gita : explorez les enseignements du Bhagavad Gita, un dialogue philosophique entre Krishna et Arjuna, qui aborde des thèmes comme le devoir, l'action désintéressée et la spiritualité
- Upanishads : découvrez les Upanishads, des textes philosophiques qui explorent la nature de la réalité, de l'âme et de l'univers
- Hatha Yoga Pradipika : étudiez cette référence essentielle pour les pratiquant·e·s de Hatha offrant des instructions détaillées sur les asanas, les pranayamas, les mudras et les bandhas
- The Heart of Yoga : introduction à un ouvrage emblématique écrit par le fils et disciple de T. Krishnamacharya offrant une vision holistique et personnalisée du yoga, en intégrant des aspects philosophiques, pratiques et thérapeutiques

#### Concepts philosophiques

- Samkhya et Vedanta : introduction aux principes philosophiques qui forment la base théorique de nombreux enseignements yogiques
- Ahimsa et les Yamas / Niyamas : approfondissez votre compréhension des principes éthiques du yoga



# MODULE 3

## La philosophie du yoga

### **Jeudi**

- 8h00 - 11h00 : Révision des Yoga Sutras
- 11h00 - 12h00 : Pratique de Hatha yoga et mantras
- 14h00 - 17h00 : Introduction au Bhagavad Gita
- 17h00 - 18h00 : Pratique de Hatha yoga et mantras

### **Vendredi**

- 8h00 - 12h00 : Introduction aux Upanishads
- 11h00 - 12h00 : Pratique de Hatha yoga et mantras
- 14h00 - 18h00 : Introduction au Hatha Yoga Pradipika
- 17h00 - 18h00 : Pratique de Hatha yoga et mantras

### **Samedi**

- 12h00 - 15h00 : Pratique de Hatha yoga et mantras
- 15h00 - 20h00 : Introduction au The Heart of Yoga

### **Dimanche**

- 12h00 - 14h00 : Pratique de Hatha yoga et mantras
- 14h00 - 17h00 : Révision et discussion
- 17h00 - 18h00 : Clôture de la semaine





# MODULE 4

## Formation de méditation et respiration

### La méditation et respiration

Le module de méditation et techniques de respiration est conçu pour vous offrir une compréhension approfondie et une pratique enrichissante des techniques de méditation.

Ce module vous permet de développer une pratique personnelle et des techniques pédagogiques pour apporter une compétence supplémentaire à votre enseignement..

- Durée : 6 jours
- 48 heures en présentiel
- Localisation : Zenspace Yoga, Lyon
- Responsable pédagogique : Christopher DEARDEN, professeur de yoga, méditation et techniques de respiration
- Intervenant : Ion PETIT, ostéopathe
- Thèmes :
  - La philosophie
  - La méditation
  - Les techniques de respiration



# MODULE 4

## Formation de méditation et respiration

### Contenu

#### Fondements de la méditation

- Histoire et origines : explorez les origines et l'évolution des pratiques de méditation à travers les âges et les cultures
- Types de méditation : découvrez différentes traditions et techniques de méditation

#### Techniques de méditation

- Méditation guidée : explorez des techniques de méditation guidée pour faciliter la relaxation et la concentration
- Méditation en mouvement : intégrez des mouvements doux et des postures de yoga pour une méditation active et dynamique
- La respiration Soma Breath : pratiquez le Breathwork à un niveau avancé

#### Intégration de la méditation dans la vie quotidienne

- Routine de méditation : développez une routine de méditation quotidienne adaptée à votre style de vie et à vos besoins
- Méditation et gestion du stress : apprenez à utiliser la méditation pour gérer le stress et l'anxiété

#### Enseignement de la méditation

- Techniques pédagogiques : apprenez à enseigner la méditation de manière claire et efficace, en adaptant les techniques aux besoins individuels de vos élèves



# MODULE 4

## Formation de méditation et respiration

### Lundi

- 8h00 – 9h00 : Mouvement / Respiration / Méditation
- 9h00 – 11h00 : Techniques de méditation et respiration
- 11h00 – 12h00 : Pratique – Respiration / Méditation
- 14h00 – 14h30 : Pratique – Méditation
- 14h30 – 16h00 : Théorie (techniques de méditation)
- 16h00 – 18h00 : Exercice en Groupe

### Mardi

- 8h00 – 9h30 : Mouvement / Respiration / Méditation
- 9h30 – 11h00 : Théorie (techniques de respiration)
- 11h00 – 12h15 : Pratique – Mouvement et respiration
- 14h00 – 15h00 : Théorie et pratique + méditation
- 15h00 – 16h00 : Exercice en groupe
- 16h00 – 18h00 : Science de la méditation/ Pratique

### Mercredi

- 8h00 – 9h30 : Mouvement / Respiration / Méditation
- 9h30 – 11h00 : Théorie et pratique + méditation
- 11h00 – 12h00 : Intervention Ionn PETIT, Ostéopathe
- 14h00 – 18h00 : Intervention Ionn PETIT, Ostéopathe

### Jeudi

- 8h00 – 9h30 : Mouvement / Respiration / Méditation
- 9h30 – 11h00 : Théorie (Respiration et gestion du stress)
- 11h00 – 12h15 : Pratique – Méditation
- 14h00 – 15h00 : Pratique – Respiration
- 15h00 – 16h00 : Exercice en Groupe
- 16h00 – 18h00 : Théorie (Gestion du stress) /Pratique

### Vendredi

- 8h00 – 9h30 : Mouvement / Respiration / Méditation
- 9h30 – 11h00 : Théorie (Respiration et gestion du stress)
- 11h00 – 12h15 : Pratique – Méditation
- 14h00 – 15h00 : Pratique – Respiration
- 15h00 – 16h00 : Exercice en Groupe
- 16h00 – 18h00 : Théorie (Gestion du stress) / Pratique

### Samedi

- 12h00 – 13h30 : Examen écrit
- 14h00 – 18h30 : Examen de pratique
- 18h30 – 20h00 : Cérémonie de Breathwork et clôture



# MODULE 5

## Formation de Yin yoga

### **Formation de Yin yoga**

Découvrez l'art de la lenteur et de la profondeur

La formation de Yin est conçue pour vous offrir une compréhension approfondie et une pratique enrichissante de cette discipline douce et ancrée.

Le Yin yoga, en se concentrant sur la lenteur et la tenue prolongée des postures, permet de libérer les tensions physiques et émotionnelles, tout en favorisant une connexion profonde avec soi-même.

- Durée : 7 jours
- 48 heures en présentiel
- Localisation : Zenspace Yoga, Lyon
- Responsable pédagogique : Sylwia GRETARSSON, professeure de Yin yoga
- Intervenant·e·s :
  - Mathias PEYRAMOND, kinési thérapeute et ostéopathe
  - Charlotte PEYRAMOND, sophrologue et professeure de yoga
- Thèmes :
  - Philosophie de Yin yoga
  - Postures de Yin yoga



# MODULE 5

## Formation de Yin yoga

### Contenu

#### Fondements du Yin Yoga

- Histoire et philosophie : explorez les origines et les principes philosophiques du Yin Yoga
- Théorie des méridiens : étudiez les méridiens énergétiques et leur rôle dans la pratique du Yin Yoga

#### Techniques de Yin Yoga

- Postures de Yin yoga : apprenez les postures classiques du Yin Yoga, en comprenant leur exécution, leurs variations et leurs bienfaits
- Alignement et ajustements : maîtrisez les techniques d'alignement et d'ajustement pour assurer une pratique sûre et efficace
- Utilisation des accessoires : intégrez des accessoires (blocs, sangles, couvertures) pour faciliter les postures et rendre la pratique accessible à toutes et à tous

#### Anatomie et physiologie

- Anatomie fonctionnelle : étudiez l'anatomie du corps humain, en vous concentrant sur les tissus conjonctifs, les fascias et les articulations
- Biomécanique : comprenez les mouvements et les forces qui agissent sur le corps humain pour enseigner des postures sûres et efficaces

#### Enseignement du Yin Yoga

- Méthodologie de l'enseignement : développez des compétences pédagogiques pour enseigner le Yin Yoga de manière claire et efficace.
- Création de séquences : apprenez à créer des séquences de cours équilibrées et adaptées



# MODULE 5

## Formation de Yin yoga

### Lundi

- 8h00 - 12h00 : Introduction
  - La théorie du Yin et Yang
  - L'introduction au Yin Yoga
- 14h00 - 17h30 : Pratique physique et analyse des postures

### Mardi

- 8h45 - 12h15 : Pratique physique et analyse des postures
- 14h00 - 18h00 : Pratique physique et exercice d'auto-massage

### Mercredi

- 8h00 - 12h00 : Les variations humaines
  - Qu'est ce qui nous bloque ?
  - Trouver un bon équilibre
- 14h00 - 17h30 : Pratique physique et analyse des postures

### Jeudi

- 8h45 - 12h15 : Pratique physique et analyse des postures
  - Comment appliquer la pratique de pleine présence
- 14h00 - 17h30 : Intervention avec Charlotte PEYRAMOND, sophrologue et professeure de yoga)
  - Les états de conscience modifiés et la pratique du Yin

### Vendredi

- 8h00 - 12h00 : L'anatomie avec Mathias Peyramond
- 14h00 - 17h30 : Pratique physique et analyse des postures
  - Méthodologie de professeur-e

### Samedi

- 12h00 - 16h30 : La pratique de professeur-e, enseignement
- 16h30 - 18h30 : Examen final

### Dimanche

- 12h00 - 14h00 : Résumé de la semaine
- 14h00 - 18h00 : Clôture de fin de formation



# MODULE 6

## Retraite au Chalet Zenspace

### **Enseignement et électives**

Une expérience immersive pour approfondir votre pratique et votre enseignement

La retraite de yoga dans le cadre de notre formation de yoga de 300 heures est conçue pour vous offrir une expérience immersive et transformatrice.

Située dans un cadre naturel et paisible au sein des Aravis, cette retraite vous permet de vous déconnecter du monde extérieur et de vous reconnecter avec votre être intérieur, tout en approfondissant vos connaissances et compétences en yoga.

- Durée : 7 jours
- 48 heures en présentiel
- Localisation : Chalet Zenspace
- Retraite en pension complète, chambre privée
- Responsable pédagogique : Sydney MARTINIE
- Intervenantes
  - Alexia VULLIET professeure de yoga
  - Alice MAGIOCCHI coach en développement personnel

Thème :

- L'enseignement
- L'éthique de professeur·e
- Les électives



# MODULE 6

## Retraite au Chalet Zenspace

### Contenu

#### Pratique de l'enseignement

- Observation et pratique de l'enseignement avec des retours constructifs
- Développement de compétences pour enseigner les différents styles à des populations spécifiques (personnes âgées, personnes en situation de handicap)

#### Éthique et déontologie

- Étude des principes éthiques et des responsabilités des enseignant·e·s de yoga.
- Réflexions sur les défis éthiques dans l'enseignement du yoga.

#### Développement personnel et professionnel

- Techniques de gestion du stress et de développement personnel.
- Stratégies pour développer une carrière d'enseignant·e de yoga.





# MODULE 6

## Retraite au Chalet Zenspace

### **Samedi**

- Arrivée entre 16h00 et 18h00

### **Dimanche**

- 8h00 - 12h00 : Introduction
  - Pratique de professeur·e + retours
- 14h00 - 18h00
  - Pratique de professeur·e + retours
  - Discussion : Pratique et enseignement

### **Lundi**

- 8h00 - 12h00
  - Pratique de professeur·e + retours
- 14h00 - 18h00
  - Pratique de professeur·e + retours
  - Discussion : Éthiques et la philosophie de yoga

### **Mardi**

- 8h00 - 12h00
  - Pratique de professeur·e + retours
- 14h00 - 18h00
  - Pratique de professeur·e + retours
  - Discussion : Développement personnel

### **Mercredi**

- 8h00 - 12h00
  - Pratique de professeur·e + retours
- 14h00 - 18h00
  - Pratique de professeur·e + retours
  - Discussion : Planning des cours

### **Jedi**

- 8h00 - 12h00
  - Alice Maggicchi, développement personnel et professionnel
  - MBTI
- 14h00 - 18h00
  - Alice Maggicchi, développement personnel et professionnel
  - La communication non-violente

### **Vendredi**

- 8h00 - 12h00
  - Sortie Toumo Yoga avec Alexia
- 12h00 - 18h00
  - Cérémonie de fin de formation
  - Remise des diplômes
  - Fête de fin de formation !



# TRAVAIL ÉCRIT

30 heures

## Travail écrit

Durant les modules de la formation un travail écrit est demandé.

## Travail écrit

- Travail 1 : Préparation de pratique de professeur-e
  - 5 passages au total
  - Cours de 60 minutes destiné à tous niveaux
- Travail 2 : préparation de planning
  - Cours collectifs destinés à tous niveaux
  - L'objectif est de définir votre projet pédagogique sur une année en fonction de votre public et le dérouler en termes de séquences mensuelles.

Ce travail individuel est estimé à 30 heures. Il est à fournir en complément des heures de formation en présentiel.





# *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.



“

Le yoga est un  
voyage du soi,  
à travers le soi,  
vers le soi.

”

- BHAGAVAD GITA

