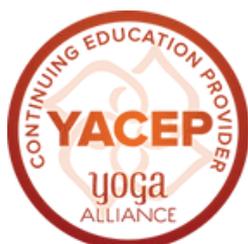


# ZENSPACE YOGA



FORMATION DE YOGADANSE BY ZENSPACE  
CERTIFICAT DE YOGA ALLIANCE - 35 HEURES

AVEC MAÏWENN VINCHON



# C'EST QUOI LE YOGADANSE ?

Vous souhaitez donner une nouvelle dimension à votre enseignement du yoga et élargir vos compétences ? Nous vous proposons une formation continue de 35h de Yogadanse by Zenspace ! Professionnel du bien-être, danseur ou toute personne en recherche d'une nouvelle façon d'enseigner le yoga, cette discipline est pour vous.

Le Yogadanse by Zenspace est une discipline mêlant les principes fondamentaux du yoga à la liberté de mouvement de la danse. En plus de permettre un véritable lâcher-prise, on vient également travailler la coordination et la mémoire lors de l'apprentissage d'une courte chorégraphie ou les postures s'enchaînent avec grâce et fluidité.

Ce flow chorégraphié, répété plusieurs fois sur le rythme d'une musique inspirante, permet à l'esprit de s'effacer pour mieux faire parler notre corps. Les émotions se libèrent et on ressent rapidement un sentiment d'évasion et de bien-être. Ici, la méditation passe par le mouvement et petit à petit, on se détache de notre propre regard pour parvenir à une connexion nouvelle avec nous-même.

Durant cette formation, vous allez bouger, danser, laisser votre corps s'exprimer au travers d'ateliers pratiques, de jeux d'improvisations, d'échanges, de partages, de création chorégraphique ! L'accent est mis sur la créativité et la liberté que procure le mouvement tout en venant créer un lien fort avec le monde du yoga.

## MAÏWENN VINCHON

Professeur de yoga, RYT 200h

Responsable pédagogique



# THÈMES ABORDÉS



- Principes de base de la danse
- Compréhension des mouvements du corps
- Séquences de mouvements combinant yoga et danse
- Fluidité et transition entre les postures
- Utilisation de la musique pour guider les mouvements.
- Méthodes d'enseignement efficaces
- Adaptation des séquences pour différents niveaux
- Création de cours structurés et équilibrés
- Exploration de soi à travers le mouvement
- Développement de la conscience corporelle et de la présence
- Encouragement de l'expression personnelle à travers le mouvement
- Techniques pour libérer la créativité
- Utilisation de la YogaDanse comme moyen d'expression artistique



# PRÉSENTATION

---

## Horaires

5 jours, 7 heures par jour

- du lundi au vendredi
- de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00

Prix : 590,00 TTC

## Public visé

- Adulte entre 20 et 80 ans
- Professionnel du bien-être et du sport souhaitant acquérir une nouvelle compétence (fitness, pilates, professeur de yoga, professeur de danse...)
- Danseur, danseuse, chorégraphe, interprète
- Toute personne adulte en bonne condition physique, recherchant de bien-être physique et mental

## Ce que vous emporterez

- Un guide pédagogique retraçant le contenu de la formation,
- Un diplôme 35h Yogadanse et initiation à la souplesse,
- De nouveaux exercices d'impro, de souplesse à réinvestir dans votre enseignement,
- De nouvelles rencontres et un réseau élargi.



# PRÉSENTATION

---

## Pré-requis

- Être en bonne santé physique
- Être curieux et passionné par le mouvement
- Pratique régulière du yoga nécessaire

## À prendre avec vous :

- Des écouteurs,
- Des chaussettes (nous ferons quelques glissades...),
- Des vêtements confortables type legging, jogging, etc....



# LA RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE

---

## Maiwenn

Dès sa plus tendre enfance, Maiwenn commence par pratiquer la Gymnastique Rythmique et Sportive (GRS) et se passionne pour le travail de la souplesse. Cette discipline lui permet de développer une grande maîtrise de son corps, une précision dans les mouvements et une grâce naturelle. La GRS devient pour elle bien plus qu'une simple activité physique; c'est une véritable école de discipline et de persévérance.



En parallèle, toujours curieuse de découvrir de nouvelles disciplines complémentaires à sa pratique gymnique, elle intègre différents studios de danse pour y pratiquer la danse classique, la danse contemporaine et jazz. Ces espaces artistiques lui offrent la possibilité d'exprimer sa créativité par le mouvement et bientôt la danse d'improvisation devient son terrain d'exploration.

À l'âge adulte, elle intègre à sa pratique les disciplines aériennes du cirque telles que le tissu, le cerceau ou encore la pole-danse. Ces arts aériens lui offrent une nouvelle dimension de liberté et d'expression corporelle. Maiwenn explore les possibilités infinies de mouvement dans l'espace, renforçant ainsi sa force, son équilibre et sa confiance en elle. Chaque discipline aérienne apporte une richesse unique à sa pratique, lui permettant de repousser constamment ses limites et de découvrir de nouvelles façons de s'exprimer.

C'est lors de son expatriation en Inde en 2018 que Maiwenn se forme en tant que professeur de yoga. Immérgée dans la culture et la philosophie indiennes, elle découvre une approche holistique du bien-être qui combine le travail physique, mental et spirituel. Cette formation lui permet d'approfondir sa compréhension des asanas (postures), du pranayama (techniques de respiration) et de la méditation. Elle apprend également à intégrer les principes du yoga dans sa vie quotidienne, cultivant une paix intérieure et une conscience accrue de soi.

En intégrant le yoga à ses compétences en GRS et en disciplines aériennes, Maiwenn crée une pratique unique et enrichissante. Elle utilise ses connaissances pour aider ses élèves à développer leur souplesse, leur force et leur équilibre, tout en les guidant vers une meilleure compréhension de leur corps et de leur esprit. Sa passion pour le mouvement et son désir de partager les bienfaits de ces pratiques font d'elle une enseignante inspirante et dévouée.

# LE PLANNING

---

## MODULE 1 : Animer un cours de Yogadanse by Zenspace

- Participer à un cours de yogadanse
- Structurer / créer un cours de Yogadanse de A à Z
- Revue de divers échauffements
- Planifier ses séances / créer un rétro planning de ses cours de yogadanse avec thème, fréquence, inspiration, etc...
- Création/inspiration playlist
- Savoir introduire la discipline et utiliser le vocabulaire lié (mots clefs, discours cohérent...)

## MODULE 2 : Créer un flow chorégraphié

- Comprendre et associer le yoga avec la danse, (asanas, port de bras, attitude)
- Trouver l'inspiration mouvement par le biais d'ateliers chorégraphiques
- Trouver le rythme de son flow
- Chercher des transitions originales
- Circuler sur et autour de son tapis

## MODULE 3 : Gouter à l'improvisation

- S'exprimer au travers d'ateliers d'improvisations et en faire ressortir des mouvements inspirants
- Imaginer, créer quelques exercices d'improvisation guidée
- Travailler l'expressivité, le ressenti, la créativité, la gestuelle libre



# LE PLANNING

---

## MODULE 4 : Introduction au travail de souplesse

- Tirer parti d'exercices de souplesse active afin de trouver plus de fluidité de mouvement
- Découvrir de nouvelles façons ludiques de transmettre la souplesse, découverte des
- accessoires en souplesse
- Travailler la souplesse dos / hanches / jambes durant 3 ateliers souplesse
- Enseigner de courtes séquences souplesse ciblées

## MODULE 5 : Évaluation / Créer et transmettre

- Présenter à l'écrit son cours de yogadanse
- Présenter une playlist cohérente d'une heure
- Préparation personnelle de sa séquence
- Animer un flow chorégraphié



# LE PLANNING

---

## Lundi

- 9h-9h30 : Accueil des apprenants
- Présentation de la formation, du matériel à disposition, de l'espace, etc...
- 9h30-11h : Pratique en groupe d'une classe de yogadanse de 90 min guidée par Maiwenn
- 11h-12h : Structurer un cours de yogadanse
- 12h-14h : LUNCH BREAK
- 14h-16h : Savoir associer le yoga avec la danse, (asanas, port de bras, attitude...)
- 16h-17h : Savoir introduire la discipline
- 17h-18h : planifier ses séances

## Mardi

- 9h-11h : revue de divers échauffements : 1h de pratique / 1h d'atelier pour créer un échauffement ensemble
- 11h-12h: création/inspiration playlist
- 12h-14h : LUNCH BREAK
- 14h-16h : réflexion, recherches en duo
- 16h-17h : trouver le rythme de son flow
- 17h-18h : tirer parti d'exercices de souplesse active afin de trouver plus de fluidité de mouvement ; introduction



# LE PLANNING

---

## Mercredi

- 9h-12h : trouver l'inspiration, atelier chorégraphique
- 12h-14h: LUNCH BREAK
- 14h-16h : s'exprimer au travers d'ateliers d'improvisations et en faire ressortir des mouvements inspirants pour le flow chorégraphié
- 16h-17h : circuler sur et autour de son tapis
- 17h-18h : découvrir de nouvelles façons ludiques de transmettre la souplesse, découverte des props en souplesse

## Jeudi

- 9h-10h30 : atelier souplesse jambes / psoas
- 10h30-12h: atelier souplesse dos
- 12h-14h: LUNCH BREAK
- 14h-16h : imaginer, créer quelques exercices d'improvisation guidée
- 16h-17h : chercher des transitions originales
- 17h-18h : travailler l'expressivité, le ressenti, la créativité, la gestuelle libre

## Vendredi

- 9h-10h30 : enseigner de courtes séquences souplesse ciblé
- 10h30-12h : travail en autonomie / préparation de l'intervention
- 12h-14h: LUNCH BREAK
- 14h-18h : Examen pratique / 15 min par apprenant, le reste du groupe participe à chaque
- intervention en tant qu'élève.
- 18h : Clôture de la formation et remise des diplômes



“

"La danse  
est la langue  
cachée  
de l'âme."

”

Martha Graham

