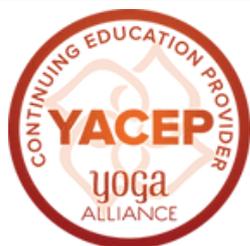


# ZENSPACE YOGA



FORMATION CONTINUE DE  
PROFESSEUR·E DE YIN YOGA  
CERTIFICAT DE YOGA ALLIANCE  
FORMATION CONTINUE - YACEP 50 HEURES

AVEC SYLWIA GREJARSSON



# BIENVENUE !

---

Nous vivons aujourd'hui dans un monde qui est dominé par une énergie yang – activité, rapidité, bruit, mouvement, feu, tous ces aspects qui caractérisent un homme moderne qui fait plusieurs choses à la fois et qui souvent court après le temps. Cette façon de vivre qui paraît « naturelle » et « ordinaire » pourrait avoir des conséquences désastreuses sur le bien-être.

Et s'il était temps de ralentir ?

Selon la médecine traditionnelle chinoise, l'essence d'une vie saine repose dans un équilibre. Un équilibre entre les énergies de Yin et du Yang. Le Yin et le Yang sont des représentations de deux polarités. Le yin est l'énergie féminine : c'est celle qui est capable d'intuition, qui réfléchit, qui est créative. C'est une énergie passive. Le yang est l'énergie masculine : c'est celle qui est capable de réaliser, de concrétiser et d'être dans l'action. C'est une énergie active.

Équilibrer nos deux systèmes nerveux sympathique et parasympathique est la base de bien être au quotidien et d'après la médecine chinoise traditionnelle la bonne santé résulte d'un équilibre du yin et du yang, au niveau tant psychologique que physique.

Le Yin Yoga étant une pratique qui favorise la lenteur et l'intériorisation est une excellente pratique permettant de contrebalancer notre mode de vie rapide, souvent dominé par l'action.

En tant qu'une pratique d'introspection, le Yin Yoga crée une opportunité de détourner son attention du monde extérieur et diriger l'attention vers son monde intérieur.

Je suis ravie de pouvoir passer une semaine avec vous et je suis reconnaissante de cette opportunité de partager une de mes passions et cet outil puissant qui est la pratique de Yin Yoga.

Dans ces 50 heures vous allez découvrir et bénéficier des plusieurs séances de Yin Yoga inspirés par différents thèmes et intentions et vous allez apprendre à animer un cours de Yin Yoga pour la mise en pratique directe.

J'ai hâte d'entendre vos premiers témoignages lorsque vous allez faire découvrir à votre entourage cette belle pratique qui est encore très peu connu parmi les pratiquant·es des styles yang des activités corporelles. C'est tellement gratifiant de partager le bien-être et de voir à quel point cela est enrichissant de jouer un rôle d'animateur de bien-être.

**SYLWIA GRETARSSON**

Professeure de yoga, RYT 500h

Responsable pédagogique



# THÈMES ABORDÉS

---



- La philosophie de Yin Yoga
- Comment pratiquer le Yin Yoga (les 3 grands principes)
- La science de l'étirement passif
- L'anatomie dans le contexte de yin yoga
- Une compréhension de la différence entre les styles de yin et de yang du yoga
- La méthodologie de l'enseignement.
- Le corps selon la médecine traditionnelle chinoise
- Les pathologies et les postures de yin yoga
- L'art de créer les séquences
- Comment modifier la pratique en fonction du corps de chacun et/ou des conditions spécifiques
- Comment intégrer les pratiques de la pleine conscience dans votre pratique du yoga



# PRÉSENTATION

## Horaires

- lundi : 8h00 - 12h00 et 14h00 - 17h30
- mardi : 8h00 - 12h00 et 14h00 - 17h30
- mercredi : 8h00 - 12h00 et 14h00 - 17h30
- jeudi : 8h00 - 12h00 et 14h00 - 17h30
- vendredi : 8h00 - 12h00 et 14h00 - 17h30
- samedi : 12h00 - 18h00
- dimanche : 12h00 - 16h30

Prix : 790,00 TTC

## Public visé

- Adulte entre 20 et 80 ans
- Intérêt pour développer sa pratique personnelle et /ou professionnelle
- Santé et condition physique permettant les démonstrations et l'enseignement
- Professionnel dans une activité paramédicale
- Professeur·e·s de yoga ou autres disciplines yang
- Danseur professionnel, chorégraphe
- Artiste / interprète
- Tous ceux qui sont sur une quête de bien-être physique, mentale, émotionnel et spirituel et qui souhaitent découvrir d'avantage d'outils visant à optimiser la santé physique et mentale



# PRÉSENTATION

## Formation

- 20 heures de pratiques (pratique guidé, pratiquer l'enseignement)
- 25 heures de théorie (philosophie, anatomie, méthodologie, méridiens)
- 3 heures thèmes complémentaires

## Pré-requis

- Un esprit ouvert et une volonté à apprendre.
- La pratique de yin yoga contient des certains aspects très différents des autres pratiques de yoga. Afin de profiter au mieux de cette formation, il est important d'avoir la capacité à garder un esprit ouvert et à se détacher (pendant la durée de cette formation) de connaissances que vous avez acquis sur d'autres pratiques de yoga.

## Compétences à maîtriser

- Compétence n°1: Avoir une compréhension des différences entre les styles de yoga
- Compétence n°2: Savoir créer une séquence d'une heure pour un groupe de 20 adultes
- Compétence n°3: Avoir la capacité à adapter les postures et proposer des variantes pour des personnes en condition spécifique.
- Compétence n°4: Comprendre la science derrière un étirement passif.



# LES INTERVENANT·E·S

---

## Sylwia - Responsable pédagogique

Sylwia, d'origine polonaise, a découvert le yoga à l'âge de 16 ans. Elle enseigne depuis 7 ans le Hatha, le Yin et le Jivamukti Yoga. Sa découverte du Yin Yoga survint en pratiquant l'Ashtanga.

Sa rencontre avec son mari, Félix, a été particulièrement inspirante dans sa pratique du yoga. Ayant été amputé des 2 bras suite à un accident électrique, il a questionné Sylwia sur sa capacité à pratiquer le yoga. Sa réponse fut positive tout en la faisant douter sur les outils d'enneigements dont elle disposait à cette période. Cela a fait naître en elle le désir de proposer des séances de yoga accessibles aux personnes ayant des capacités spécifiques.



## Mathias - Kinésithérapeute

Kinésithérapeute et ostéopathe, Mathias pratique les calisthenics depuis plus de 10 ans. Il a à cœur de proposer une prise en charge holistique passant d'une discipline à une autre.

Son objectif : transmettre à chacun les clés qui leur permettront d'établir un équilibre passant par la rééducation, l'entretien physique et la prévention.



## Charlotte - Sophrologue

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

## Lundi

### **Matin : 8h00 - 12h00**

- Bienvenue à la formation
- La théorie du Yin et Yang
- L'introduction au Yin Yoga

### **Après-midi : 14h00 - 17h30**

- Présentation des 3 principes en Yin Yoga
- Le Yin Yoga et l'Énergie Yin
- Analyse des postures
- La pratique physique

## Mardi

### **Matin : 8h00 - 12h00**

- Introduction à la Médecine Chinoise
- Les fascias et leur rôle dans le mouvement et la posture
- Le lien entre fascias et méridiens

### **Après-midi : 14h00 - 17h30**

- Exercice de réflexion
- La pratique physique
- Échange autour de l'expérience

## Mercredi

### **Matin : 8h00 - 12h00**

- Les variations humaines
- Qu'est ce qui nous bloque ?
- Tension ou compression : une clé pour adapter les postures
- Les bienfaits du Yin Yoga sur le corps

### **Après-midi : 14h00 - 17h30**

- Yin Yoga et méditation
- Pratique physique
- Échange autour de l'expérience



# LE PLANNING

## Jeudi

### **Matin : 8h00 - 12h00**

- Intervention avec Charlotte Peyramond
- Méthodologie et art d'enseigner le Yin Yoga

### **Après-midi : 14h00 - 17h30**

- Construire et guider une séance de Yin Yoga
- Expérimenter l'enseignement du Yin Yoga
- Partage et intégration

## Vendredi

### **Matin : 8h00 - 12h00**

- L'anatomie avec Mathias Peyramond
- Les pathologies communes & conditions particulières
- Exercice d'automassage

### **Après-midi : 14h00 - 17h30**

- La pratique physique
- Examen écrit (2h)

## Samedi

### **Après-midi : 12h00 - 18h00**

- Affiner l'art de guider : posture, voix, intention
- Trouver son style de guidance en Yin Yoga
- La pratique d'enseignement

## Dimanche

### **Après-midi : 12h00 - 16h30**

- Création d'un plan d'action personnel : Quelle direction après cette formation?
- Dernière pratique physique longue et lente
- Remise des certificats
- Photos et moment convivial



“

L'essence du yin est le lâcher-prise. Yang veut changer le monde ; Yin accepte le monde tel qu'il est. Une partie de la pratique du yin consiste à apprendre à lâcher.

”

- Bernie Clark

