

ZENSPACE YOGA YTT



FORMATION DE PROFESSEUR·E
DE YOGA 200 HEURES, 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 professeur·e-s de yoga, ostéopathes, kinésithérapeutes, sage-femme, artiste de cirque, et spécialiste en art-thérapie 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.

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



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

- Avoir une pratique sportive régulière
- Être capable de s'exprimer devant un groupe
- Être capable de lire, rédiger et synthétiser

Prix : 2 990 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

- 25% : évaluation sur la capacité à analyser un cours
- 25% : évaluation pratique sur l'enseignement d'un cours
- 50% : évaluation écrite en fin de formation



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 : responsable pédagogique

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 : responsable adjoint

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).

Iresha

Originaire du Sri Lanka, Hélène Iresha découvre le yoga durant ses études, suite à une opération. Elle ressent rapidement les bienfaits de la pratique. Le yoga lui permet de se rapprocher de l'essentiel en comprenant mieux son corps, en prenant confiance en elle et en l'aidant à renouer avec ses racines. Elle explore différentes approches et se forme en Vinyasa et en Yin Yoga. Elle accompagne ses élèves dans la connexion aux sensations corporelles qui leurs sont propres



Salma

Initialement masseur-kinésithérapeute, j'ai développé au cours de ma pratique une vocation pour l'ostéopathie et m'y suis formé à Lyon. J'ai le plaisir d'accueillir ma patientèle, du nouveau-né à la personne âgée, au sein de l'Espace Santé & Bien-être COREAM à Lyon. Convaincue que le corps doit être pris en charge dans sa globalité, mes consultations sont ajustées à l'individualité et au vécu de chacun(e)

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.



Laura

Laura est coach, thérapeute et professeure de yoga. Fondatrice de Bien dans ta Boite et spécialisée en psychologie positive, elle accompagne les entrepreneurs. "Bien dans ta boite existe pour que les entrepreneurs trouvent leur place et leur singularité et que leurs entreprises fassent une différence dans le monde."



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

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.



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.

Aurélie

20 ans d'expérience professionnelle en tant 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.



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.

LE PLANNING

12 weekends de formation

Une semaine intensive

200 heures de formation

- 188 heures en présentiel
- 12 heures de travail asynchrones

Les horaires en weekend :

- samedi : 12h00 à 19h00
- dimanche : 12h00 à 18h00

Les horaires la semaine intensive :

- Lundi : 8h00 à 12h00 et 14h00 à 18h00
- Mardi : 8h00 à 12h00 et 14h00 à 18h00
- Mercredi : 8h00 à 12h00 et 14h00 à 18h00
- Jeudi : 8h00 à 12h00 et 14h00 à 18h00
- Vendredi : 8h00 à 12h00 et 14h00 à 18h00

WEEK END n°1

Samedi 12h00 - 19h00

- 12h00 - 15h00 : Théorie et pratique
- 15h00 - 19h00
- Intervenante : Anne-Lise VIAULT, professeure de yoga
 - Introduction à la philosophie et la pratique du Hatha

Dimanche 12h00 - 18h00

- 12h00 - 12h30 : Quiz
- 12h30 - 17h00 : Théorie et pratique
- 17h00 - 18h00 : Travail en groupe



LA SEMAINE D'ANATOMIE

Lundi

- 08h00 - 10h00 : Test d'anatomie
- 10h00 - 12h00 : Intervenante : Aurélie GUITON, Kinésithérapeute et ostéopathe
 - Introduction à l'anatomie
- 14h00-17h00 : Intervenante : Aurélie GUITON
 - Introduction aux pathologies
- 17h00-18h00 : Travail en groupe

Mardi

- 08h00 - 08h30 : Quiz
- 08h30 - 12h00 : Pratique et technique
- 14h00 - 17h00 : Intervenante : Ion PETIT, Ostéopathe
 - Yoga et la sédentarité
- 17h00 - 18h00 : Travail en groupe

Mercredi

- 08h00 - 08h30 : Quiz
- 08h30 - 12h00 : Pratique et technique
- 14h00 - 18h00 : Intervenante : Irene CASILLAS, Kinésithérapeute et professeure de yoga
 - Les fascias et le yoga

Jeudi

- 08h00 - 08h30 : Quiz
- 08h30 - 12h00 : Pratique et technique
- 14h00 - 18h00 : Intervenante : Salma SAADALLAH, Ostéopathe et professeure de yoga
 - Yoga et l'anatomie appliquée

Vendredi

- 08h00 - 08h30 : Quiz
- 08h30 - 12h00 : Pratique et technique
- 14h00 - 18h00 : Intervenante : Mathias PEYRAMOND, Ostéopathe et kinésithérapeute
 - Yoga et la biomécanique



PLANNING

WEEK END n°2

Samedi 12h00 - 19h00

- 12h00 - 15h00 : Théorie et pratique
- 15h00 - 19h00
- Intervenante : Charlotte LARDERY, sage-femme et professeure de yoga
 - Accompagner la femme enceinte

Dimanche OFF

WEEK END n°3

Samedi 12h00 - 19h00

- 12h00 - 15h00 : Pratique et technique
- 15h00 - 19h00
- Intervenante : Chris DEARDEN, professeur de yoga
 - Introduction au Breathwork et méditation

Dimanche 12h00 - 18h00

- 12h00 - 12h30 : Quiz
- 12h30 - 18h00 : Pratique et technique

WEEK END n°4

Samedi 12h00 - 19h00

- 12h00 - 15h00 : Pratique et technique
- 15h00 - 19h00
- Intervenante : Ireshe DESCHAMPS, professeure de yoga
 - Introduction à la philosophie et la pratique de Iyengar

Dimanche 12h00 - 18h00

- 12h00 - 12h30 : Quiz
- 12h30 - 18h00 : Pratique et technique



PLANNING

WEEK END n°5

Samedi 12h00 - 19h00

- 12h00 - 15h00 : Pratique et technique
- 15h00 - 19h00
- Intervenante : Sylwia GRETARSSON, professeure de yoga
 - Introduction à la philosophie et la pratique du Hatha

Dimanche 12h00 - 18h00

- 12h00 - 12h30 : Quiz
- 12h30 - 18h00 : Théorie et pratique

WEEK END n°6

Samedi 12h00 - 19h00

- 12h00 - 15h00 : Pratique et technique
- 15h00 - 19h00
- Intervenante : Laura BESSON, psychologue et coach
 - Introduction à la psychologie positive

Dimanche 12h00 - 18h00

- 12h00 - 12h30 : Quiz
- 12h30 - 18h00 : Pratique et technique

WEEK END n°7

Samedi 12h00 - 19h00

- 12h00 - 15h00 : Pratique et technique
- 15h00 - 19h00
- Intervenante : Elise RICHARD, professeure de yoga
 - Introduction à la philosophie et la pratique de Kundalini

Dimanche 12h00 - 18h00

- 12h00 - 12h30 : Quiz
- 12h30 - 18h00 : Pratique et technique



PLANNING

WEEK END n°8

Samedi 12h00 - 19h00

- 12h00 - 15h00 : Pratique de professeur.e
- 15h00 - 19h00
- Intervenante : Charlotte PEYRAMOND, sophrologue et professeure de yoga
 - La sophrologie et le yoga

Dimanche 12h00 - 18h00

- 12h00 - 12h30 : Quiz
- 12h30 - 18h00 : Pratique de professeur.e

WEEK END n°9

Samedi 12h00 - 19h00

- 12h00 - 15h00 : Pratique de professeur.e
- 15h00 - 19h00
- Intervenante : Henri BRUÈRE-DAWSON
 - Handstands et inversions

Dimanche 12h00 - 18h00

- 12h00 - 12h30 : Quiz
- 12h30 - 18h00 : Pratique de professeur.e

WEEK END n°10

Samedi 12h00 - 19h00

- 12h00 - 15h00 : Pratique de professeur.e
- 15h00 - 19h00
- Intervenante : Lucile DESGRAND, professeure de yoga
 - Les dérives sectaires et le yoga

Dimanche 12h00 - 18h00

- 12h00 - 12h30 : Quiz
- 12h30 - 18h00 : Pratique de professeur.e



PLANNING

WEEK END n°11

Samedi 12h00 - 19h00

- 12h00 - 15h00 : Pratique de professeur·e
- 15h00 - 19h00
- Intervenante : Sydney MARTINIE, Gérante et entrepreneur
 - Créer son business plan de yoga, travail en groupe et Q et A

Dimanche 12h00 - 18h00

- 12h00 - 12h30 : Quiz
- 12h30 - 18h00 : Pratique et technique

WEEK END n°12

Samedi 12h00 - 19h00

- 12h00 - 16h00 : Examen finale
- 15h00 - 19h00
- Intervenante : Leslie PRICE, professeure de yoga et art thérapeute
 - Art thérapie et le lâcher-prise

Dimanche 12h00 - 16h00

- 12h00 - 14h00 : Dernier cours
- 14h00 - 16h00 : Fête de fin de formation



7 ans d'expérience
Plus de 250 élèves formé.e.s



“

Le yoga offre
l'occasion idéale de
devenir curieux·se de
qui vous êtes.

”

- JASON CRANDELL

