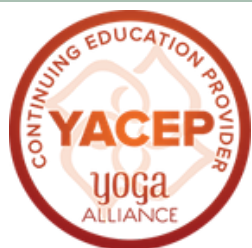


ZENSPACE YOGA



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

RYS / YACEP YOGA ALLIANCE



BIENVENUE !

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

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

Cette formation est destinée principalement aux personnes ayant une pratique régulière sportive du yoga, fitness, Pilates, cirque, danse ou de l'enseignement d'une activité sportive. Les professionnel·les du monde médical et paramédical sont également la bienvenue ainsi que les amateurs et amatrices du yoga aérien.

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 postures et enchaînements basiques afin de guider un cours destiné à 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·s 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 lundi au dimanche
- Horaires :
 - Lundi : 15h00 - 19h00
 - Mardi - Samedi : 8h00 - 18h00
 - Dimanche : 9h00 - 12h00

Prix par stagiaire : 1 680€

- Coût de la formation : 960 €
- Coût de l'hébergement en pension complète : 720 €

Prérequis

- Une pratique sportive régulière
- Condition physique permettant les inversions et les tractions
- Certificat médical de non-contre indication (hypertension, cinétose, enceinte)

Public visé

- Pratiquant·e régulier·e ou sportif·ve confirmé·e
- Professeur·e de yoga, de cirque, de fitness, de pilates, ou de danse
- Professionnel·le médicale et paramédicale :
 - Médecin, sage-femme, psychiatre, kinésithérapeute, ostéopathe, infirmier·e, ergothérapeute, psychomotricien·ne,



PROGRAMME

Le petit déjeuner initie le 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
- Les pathologies et les adaptations
- La créativité
- La sécurité de l'appareil

Un déjeuner 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 dédiée à la pratique sur une période de 4 heures. Le repas du soir vient conclure la journée de formation.

La salle de pratique (et le sauna) sont 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 150+ pages
- Mise à disposition d'une vidéo illustrant les principales postures et enchaînements
- PDFs des présentations



L'ÉQUIPE

Sydney

Américaine et Lyonnaise d'adoption depuis 2008, Sydney a commencé sa carrière comme danseuse et artiste de cirque entre la France et les Etats Unis. Elle intègre l'enseignement des arts aériens (tissu aérien et cerceau) dès 2010.

Pratiquante de yoga depuis l'enfance, elle obtient son diplôme de professeure en 2016 et ouvre son centre de formation professionnelle à Lyon en 2018, où elle forme aujourd'hui de futur·e·s enseignant·e·s au yoga et au yoga aérien.



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 de mieux vivre son activité quotidienne et sportive.



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.



Alice

Alice, accompagnatrice en montagne en raquette l'hiver et à pied en été. Fille d'agriculteur, j'ai grandi au milieu des chèvres dans les alpages des Aravis, je connais le massif comme ma poche ainsi que tout les us et coutumes. J'adore partager ma passion pour la montagne et mon village Le Grand Bornand. Je suis aussi monitrice de ski de fond l'hiver.

Je serais ravie de vous conter toutes les histoires du coin, vous parler des plantes locales, et de vous faire observer les animaux de nos montagnes.

LE PLANNING

Lundi - 4 heures

- 13h00 - 14h30 : Arrivée
- 15h00 - 19h00 : Introduction et pratique
- 20h00 : Dîner

Mardi - 8 heures

- 7h00 - 8h00 : Petit déjeuner
- 8h00 - 12h00 : Pratique et pédagogie
- 12h00 : Déjeuner
- 14h00 - 18h00 : Pratique et pédagogie
- 19h30 : Dîner

Mercredi - 8 heures

- 7h00 - 8h00 : Petit déjeuner
- 8h00 - 12h00 : Aurélie GUITON, kinésithérapeute / ostéopathe
 - L'anatomie et la pratique aérienne
- 12h00 : Déjeuner
- 14h00 - 18h00 : Aurélie GUITON
 - Les pathologies et la pratique aérienne
- 19h30 : Dîner

Jeudi - 8 heures

- 7h00 - 8h00 : Petit déjeuner
- 8h00 - 12h00 :
 - Révision des pathologies et pratique
 - Travail d'inversion
 - Pratique 1 : Création d'une séquence
- 12h00 : Déjeuner
- 14h00 - 18h00 :
 - Révision des postures
 - Atelier de créativité
 - Pratique 2 : Création d'une séquence
 - Cours d'auto-massage
- 19h30 : Dîner



LE PLANNING

Vendredi - 8 heures

- 7h00 - 8h00 : Petit déjeuner
- 8h00 - 12h00 : Mikaël MARTINIE, expert en sécurité
 - La sécurité de l'appareil : théorie et pratique
- 12h00 : Déjeuner
- 14h00 - 18h00 :
 - Technique des noeuds
 - Pratique 3 : Création d'une séquence
 - Cours de Yin yoga aérien
- 19h30 : Dîner

Samedi - 8 heures

- 7h00 - 8h00 : Petit déjeuner
- 8h00 - 10h00 : Examen écrit
- 10h00 - 12h00 : Répétition des séquences
- 12h00 : Déjeuner
- 14h00 - 18h00 : Examen de pratique (séquences)
- 19h30: Dîner et fête !

Dimanche - 4 heures

- 8h00 - 9h00 : Petit déjeuner
- 9h00 - 12h00 : Randonnée avec Alice VERNEY
- 12h00 : Clôture de la formation
- 13h00 : Déjeuner
- 14h00 : 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 ”

