ZENSPACE YOGA YTT

Intensif

ENSEIGNER LE YOGA VINYASA
YTT 200H - CERTIFIÉE YOGA ALLIANCE

RYT 500 yoga ALLIANCE

RYS 200 yoga ALLIANCE

Qualiopi processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'actions suivantes : **ACTIONS DE FORMATION**

BIENVENUE, WELCOME, NAMASKAR !

Bonjour et bienvenue dans notre formation YTT 200 heures, certifiée par Yoga Alliance.

Je suis ravie de partager avec vous ma passion pour l'enseignement du yoga. C'est une activité de cœur, aux récompenses infinies : elle a changé ma vie, ma façon de voir le monde et d'exprimer mon affection envers les autres. J'espère que vous trouverez ce même bonheur dans l'apprentissage de cet art de vivre.

La formation est centrée sur le mouvement et les postures, soutenue par plusieurs thèmes : théorie, méthodologie, pédagogie, philosophie et anatomie du yoga.

Des intervenant·e·s aux profils variés — spécialistes du yoga, ostéopathes, kinésithérapeutes, sage-femme, artiste de cirque, spécialiste en art-thérapie — participent à cette aventure pour partager leurs connaissances et leurs expériences. Le yoga est un système entier et complexe, dont on ne peut qu'effleurer la surface, nourri par de multiples sources autour de ses différentes formes et philosophies.

zenspace yoga

Gardez à l'esprit que, comme toute philosophie, le yoga comporte des hiérarchies et des dogmes qui varient d'un système à l'autre. C'est à vous de trouver celui qui vous ressemble, celui qui vous fait vibrer. C'est la passion et l'enthousiasme portés à une pratique qui rendent son enseignement épanouissant.

Nous y aborderons des questions sur le yoga, mais aussi sur la vie en général. Le voyage est plein de révélations et d'émotions — attirant, non ? Cultivez l'état d'esprit d'un enfant : restez curieux·se, acceptez de vous tromper, et n'hésitez jamais à poser des questions. Comme on dit, « there are no stupid questions, only stupid answers », alors osez.

Prêt·e pour l'aventure ?
Le voyage vers soi-même commence ici.

SYDNEY MARTINIE

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

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 de yoga régulière
- Être capable de s'exprimer devant un groupe
- Être capable de lire, rédiger et synthétiser

Prix : 2 990 euros TTC

zenspace yoga

PRESENTATION

Compétences à maîtriser en fin de formation

- Compétence 1 : Démontrer et guider les principales postures de yoga vinyasa dans le cadre d'une séance collective
- Compétence 2 : Concevoir et animer une séance de yoga vinyasa d'une heure pour un groupe d'adultes, en intégrant une progression pédagogique cohérente
- Compétence 3 : Analyser des séquences de yoga vinyasa existantes afin d'en identifier les forces, les limites anatomiques et les axes d'amélioration pédagogique
- Compétence 4 : Adapter les postures et les contre-indications en fonction des caractéristiques anatomiques et des limitations physiques des pratiquants, afin d'assurer la sécurité de la séance
- Compétence 5 : Utiliser le vocabulaire sanskrit et les concepts philosophiques du yoga pour contextualiser et enrichir l'enseignement d'une séance
- Compétence 6 : Initier le développement d'une activité d'enseignement du yoga en utilisant les outils numériques et les réseaux professionnels adaptés
- Compétence 7 : Adapter le contenu et le déroulé d'une séance de yoga vinyasa aux besoins spécifiques des pratiquants (débutants, femmes enceintes, pathologies courantes, situations de handicap)

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

zen space yoga

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.

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)

Aurélie

20 ans d'expérience professionnelle en temps 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.

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

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.

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.

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.

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.

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

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 eé aromathérapeute et formatrice en Yin yoga.

LES INTERVENANT·E·S

Laura

Laura est coach, thérapeute et professeure de yoga. Fondatrice deBien 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."

Henri

Henri Bruère-Dawson est formé aux arts du cirque à l'École Fratellini et à l'École Nationale de Châtellerault. 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.

Leslie

Ancienne scénographe de théâtre en Argentine, Leslie a suivi un diplôme de Soin Psychique "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.

Elise

Avec Elise, on plonge au cœur de soi-même et de soi-m'aime. Elle aime avoir une vision à 360° sur le monde qui l'entoure. Apprendre, comprendre et découvrir sont ce qui la caractérise le plus.
Formée en Vinyasa, Access Bar hypnothérapie et en PNL, Elise explore toute une palette d'outils pour vous accompagner dans la découverte de votre monde intérieur.

LE PLANNING

4 semaines de formation
200 heures
188 heures en présentiel

Du lundi au samedi

- 16 intervenant·e·s
- 188 heures en présentiel
- 12 heures de travail asynchrone

Les horaires :

- 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
- Samedi : 11h45 à 19h45

zenspace yoga

SEMAINE 1 : ANATOMIE

Lundi

- Introduction à la formation
- Aurélie GUITON, kinésithérapeute et ostéopathe
  - L'anatomie et la physiologie du yoga

Mardi

- Pratique des Asanas et méthodologie de l'enseignement
- Irène CASILLAS, kinésithérapeute et professeure de yoga
  - Les fascias et le yoga

Mercredi

- Pratique des Asanas et méthodologie de l'enseignement
- Ionn PETIT, ostéopathe
  - La sédentarité et le yoga, études de cas

Jeudi

- Pratique des Asanas et méthodologie de l'enseignement
- Charlotte LARDERY, sage-femme
  - La femme enceinte et la naissance

Vendredi

- Pratique des Asanas et méthodologie de l'enseignement
- Mathias PEYRAMOND, kinésithérapeute / ostéopathe
  - La bioméchanique et le mouvement fonctionnel

Samedi

- Salma SAADALLAH, ostéopathe et professeure de yoga
  - L'anatomie appliquée
- Révision de la semaine
- Mise en situation professionelle

zenspace yoga

SEMAINE 2 : PHILOSOPHIE

Lundi

- Pratique des Asanas et méthodologie de l'enseignement
- Christopher DEARDEN, Professeur de yoga
    - Pranayama, le breathwork et la méditation

Mardi

- Pratique des Asanas et méthodologie de l'enseignement
- Anne-Lise VIAULT, professeure de Hatha
    - Introduction à la philosophie et la pratique de Hatha

Mercredi

- Pratique des Asanas et méthodologie de l'enseignement
- Iresha DESCHAMPS, professeure de yoga
    - Introduction à la philosophie de Iyengar

Jeudi

- Pratique des Asanas et méthodologie de l'enseignement
- Intervenante TBD
    - Introduction à la philosophie et la pratique de Ashtanga

Vendredi

- Pratique des Asanas et méthodologie de l'enseignement
- Nathalie ZENNOU, professeur de Kundalini
    - Introduction à la philosophie de Kundalini

Samedi

- Mise en situation professionelle
- Sylwia GRETARSSON, professeure de Yin
    - Introduction à la philosophie et la pratique de Yin

zenspace yoga

SEMAINE 3 : ELECTIVES

Lundi

- Pratique des Asanas et méthodologie de l'enseignement
- Henri BRUÈRE-DAWSON, artiste de cirque
  - Les inversions et la préparation physique

Mardi

- Pratique des Asanas et méthodologie de l'enseignement
- Charlotte PEYRAMOND, sophrologue et professeure
  - Introduction à la philosophie et la pratique de la sophrologie
  -

Mercredi

- Pratique des Asanas et méthodologie de l'enseignement
- Laura BESSON, coach en psychologie positive
  - La psychologie positive et le yoga

Jeudi

- Pratique des Asanas et méthodologie de l'enseignement
- Sydney MARTINIE : Atelier sur l'entrepreneuriat
  - Construire son business plan

Vendredi

- Pratique des Asanas et méthodologie de l'enseignement
- Sydney MARTINIE : Atelier sur l'entrepreneuriat
- Construire son business plan

Samedi

- Pratique des Asanas et méthodologie de l'enseignement
- Mise en situation professionelle

zenspace yoga

SEMAINE 4 :
MISE EN SITUATION

Lundi

- Pratique de professeur·e : Cours collectif + retours
- Corrections et pratique, méthodologie de l'enseignement

Mardi

- Pratique de professeur·e : Cours collectif + retours
- Corrections et pratique, méthodologie de l'enseignement

Mercredi

- Pratique de professeur·e : Cours collectif + retours
- Corrections et pratique, méthodologie de l'enseignement

Jeudi

- Pratique de professeur·e : Cours collectif + retours
- Corrections et pratique, méthodologie de l'enseignement

Vendredi

- Examen écrit - 4h
- Leslie PRICE, thérapeute de l'art
    - Art thérapie et le processus créatif

Samedi

- Dernière séance / Clôture de formation
- Fête de fin de formation

zenspace yoga

Centre de formation certifié
9 ans d'expérience
Plus de 250 élèves formé·e·s

“Yoga offers a perfect opportunity to become curious about who you are”

- JASON CRANDELL