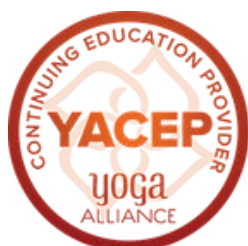


ZENSPACE YOGA



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

6 jours, 6 heures par jour

- Le vendredi : 9h00 - 12h00 et 14h00 - 17h00
- Le samedi et dimanche : 12h00 - 18h00

Prix : 590,00 TTC

- Prise en charge possible par Fifpl, Agefice, Afdas

Objectifs de la formation

- Développement physique : Améliorer la flexibilité, la force, l'équilibre et la coordination.
- Connexion intérieure : Explorer la connexion entre le corps et l'esprit à travers le mouvement.
- Créativité : Encourager l'expression personnelle et la créativité à travers la danse.
- Enseignement : Acquérir des compétences pour intégrer le Yoga Danse dans votre pratique ou votre enseignement.



PRÉSENTATION

Pré-requis

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

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.



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. Immersée 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.

LES INTERVENANTES

Aurélie

Forte de 20 ans d'expérience comme kinésithérapeute et ostéopathe, Aurélie connaît le corps en mouvement sous toutes ses coutures.

Sa pratique du Kung Fu Hung Gar depuis 10 ans a affiné ce regard et nourri une vraie passion : celle de la posture juste, ce point d'équilibre où le geste devient à la fois efficace et respectueux du corps.

Elle aime transmettre ses connaissances en anatomie et physiologie — en particulier celles des abdominaux et du périnée. Son objectif : que vous appreniez à corriger vos appuis, à comprendre ce qui se passe sous la surface et, au final, à mieux vivre votre corps, sur le tapis comme dans la vie de tous les jours.



Carolina

Psychologue clinicienne et psychothérapeute, Carolina est fascinée par les liens profonds qui unissent l'esprit et le mouvement. Danseuse depuis l'enfance — avec un coup de cœur vibrant pour le flamenco et les rythmes latins — elle s'est ensuite naturellement tournée vers le yoga et la danse-thérapie.

Dans sa pratique auprès des patients, elle intègre des outils thérapeutiques et créatifs qui invitent à faire du corps un allié précieux pour explorer le psychisme.

Spécialisée dans l'animation de groupes auprès de publics variés, Carolina défend une approche de l'accompagnement à la fois créative et holistique. Elle a à cœur de transmettre et de sensibiliser chacun aux bienfaits profonds des pratiques psycho-corporelles.



LE PLANNING

WEEKEND 1

Vendredi

- 9h - 9h30 : Accueil et présentation de la formation
- 9h30 - 11h : Pratique en groupe de YogaDanse guidée
- 11h - 12h : Structurer un cours de YogaDanse
- 12h - 14h : Pause
- 14h - 17h : YogaDanse théorie et atelier de création

Samedi

- 12h - 13h : Revue des échauffements
 - 1h d'atelier création d'échauffement
- 13h - 14h : création/inspiration playlist
- 14h - 14h30 : Pause
- 14h30 - 16h : Savoir associer le yoga avec la danse
- 16h - 18h : Savoir introduire la discipline et planifier ses séances

Dimanche

- 12h - 13h : Création et inspiration, travail collaboratif
- 13h - 14h : Atelier chorégraphique : Pratique en mouvement
- 14h - 14h30 : Pause
- 14h30 - 16h : Théorie souplesse : fonctionnement du corps
- 16h - 18h : **Intervenante** : Carolina Buck, psychologue
 - La danse-thérapie : la psychologie et le mouvement



LE PLANNING

WEEKEND 2

Vendredi

- 9h - 11h : Pratique : découvrir de nouvelles façons ludiques de transmettre la souplesse
 - découverte des props en souplesse
- 11h - 12h : Pratique : créer quelques exercices d'improvisation guidée
- 12h - 14h : Pause
- 14h - 17h : **Intervenante** : Aurélie Guiton, kinésithérapeute et ostéopathe
 - L'anatomie et les postures de yoga

Samedi

- 12h - 13h : Pratique : circuler autour de son tapis
- 13h - 14h : Atelier souplesse des jambes et du dos
- 14h - 16h : Atelier de création de cours : l'expressivité, la créativité et la gestuelle libre
- 16h - 16h30 : Pause
- 16h30 - 18h : Enseignement de courtes séquences souplesse, pratique en petits groupe

Dimanche

- 12h - 16h : Examen pratique : 20 min par stagiaire
- 16h - 16h30 : Pause
- 16h30 - 17h : Retours du groupe
- 17h - 18h : Clôture de la formation et remise des diplômes



“

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

”

- Martha Graham

