

Formation de yoga

50h - 200h - 300h





Yoga Vision

66 rue de la Fontaine au Roi 75011 Paris

Tél. : 06 66 55 98 38

www.yoga-vision.org

contact@yoga-vision.org

Siret : 812 913 549 00018 - N°formateur 1175 5674 875

Yoga et méditation, le grand cadeau

En tant que praticiens et professeurs de yoga, nous apprécions la stabilité, l'énergie et l'équilibre que notre pratique nous procure.

Aujourd'hui, plus que jamais, le monde a besoin de personnes qui empruntent un chemin de transformation intérieure pour cultiver davantage d'amour et de paix, non seulement dans leur propre vie, mais aussi pour contribuer à la vie sur notre planète.

Le yoga, la méditation et l'Ayurvêda nous offrent des clés pour mener une vie responsable, courageuse et pleine d'amour. Cette culture de sagesse profonde et riche a été transmise et préservée par d'innombrables maîtres et enseignants, tous animés par une grande motivation à servir un monde meilleur.

Nous serions heureux de contribuer à partager ces enseignements avec vous à travers nos programmes et d'avancer ensemble dans cette aventure.

Piccerda

Bienvenue

Table des matières

Sois le changement que tu veux voir
dans le monde !
Gandhi

200h

Formation de
professeurs de yoga
Hatha et Vinyasa

300h

Approfondissement
Ayurvêda et Yoga-thérapie
Le bien être holistique

30h-50h

- Psychologie du Yoga et de l'Ayurvêda
- Le pouvoir de guérison des chakras
- Yin yoga et marmas
- Méditation, le coeur du yoga
- Ayurvêda yoga - Alimentation détox
- Santé de la femme et yoga thérapie
- Pranayamas, souffle de vie
- Yoga de la femme
- Yoga pré et postnatal
- Massages ayurvédiques



Voyez la vie comme un Tout.

Le monde est l'unique demeure de tous.
Tous, nous sommes membres d'une unique
famille humaine.

Aucun n'est indépendant de ce tout.
Nous nous rendons nous-mêmes
misérables

en nous séparant des autres.

La séparation est synonyme de mort.

Cultivez l'amour cosmique. Incluez tous les
êtres.

Détruisez toutes les barrières qui séparent
un être humain d'un autre être humain.

Protégez la vie. Protégez les animaux.

Que toute vie vous soit sacrée.

Alors ce monde deviendra un havre de paix.

Souriez avec les fleurs, jouez avec les
papillons et les oiseaux.

Parlez à l'arc-en-ciel, au vent, aux étoiles et
au soleil.

Cultivez l'amitié avec vos voisins, chiens,
chats, arbres et fleurs.

Alors vous aurez une vie grande, riche et
pleine.

Alors vous réaliserez la pleine unité de
toute vie.

Swami Sivananda



200h

Formation de professeurs de yoga Hatha et Vinyasa

Croire en soi et grandir

Un double diplôme Hatha Yoga et Vinyasa Yoga pour professeurs de yoga, acteurs du changement, entrepreneurs sociaux et personnes désirant enrichir leur pratique

Plus de joie, d'amour et de liberté pour changer le monde !

La crise actuelle nous montre combien il est important d'acquérir des clés et des méthodes pour faire preuve de résilience.

Etre capable de retrouver son calme et de gérer les émotions, booster son système immunitaire et retrouver de l'énergie, ouvrir son cœur et se connecter à la force de l'amour pour agir dans le monde sont les compétences que nous vous proposons de développer à travers les enseignements et les pratiques du yoga.

Vision

Unité

La formation de professeur de yoga offre de se reconnecter à soi-même et à la vie, pour pouvoir ensuite transmettre et aider les autres à partir de cette vision.

Inspirés par les objectifs de développement durable, nous pratiquerons les asanas de façon intensive, découvrirons des techniques d'entraînement de l'esprit, nous entraînerons dans l'art de prendre soin de soi et des autres, et appliquerons ces pratiques pour contribuer à construire un monde meilleur.

Yoga et ayurvéda

La formation propose une vision holistique du yoga reliée à l'Ayurvéda et à la yoga-thérapie. Elle intègre des clés de décodage issus du coaching et de la thérapie pour faciliter le chemin vers le succès. Elle offre d'intégrer et transmettre la pratique dans tous les aspects de la vie quotidienne :

- Gestion des émotions : Retrouver calme et clarté
- Passion et motivation : Donner du sens, bien vivre les transitions et réussir ses projets
- Santé et vitalité : Augmenter niveau d'énergie, capacité de régénération et souplesse
- Méditation et yoga au quotidien : Développer confiance en soi et estime de soi
- Joie et amour: Vivre et aimer passionnément



La formation propose une approche holistique du yoga. Elle vise une transformation du corps, de la parole et de l'esprit des participants. Elle intègre les dimensions perso. et pro., individuelles et collectives.

Pédagogie

APPRENTISSAGE :

Aquérir des clés de décodage

Les participants clarifient leurs besoins et leur motivation afin d'ancrer leur projet dans la réalité. Ils observent et imitent les meilleures pratiques pour accélérer leur apprentissage. Ils partagent et échangent leurs connaissances entre pairs en participant à des projets collectifs.

ENTRAÎNEMENT :

Développer la confiance en soi

Chaque participant donne 40 à 50 heures de cours au long de la formation. Animés seul ou en groupes, ces expériences en situation réelle sécurisent et favorisent les prises de conscience, l'expression des potentialités et le développement d'un réel savoir-faire.

PRÉPARATION À L'ACTION :

Recevoir du coaching

Le passage vers l'application professionnelle des acquis de la formation se prépare grâce à un coaching individuel et collectif des participants qui permet de préparer et valider les détails du projet personnel et de transformer les obstacles.

Créativité



Résultats

Les participants de la formation finalisent leur formation avec un **double diplôme** de professeur de Hatha Yoga et Vinyasa Yoga validé par Yoga Vision et Yoga Alliance.

A l'issue de la formation les participants auront :

- 200 heures d'expérience positive d'apprentissage du yoga + 40 heures de cours de yoga enseignés à des «clients» personnels
- Des expériences riches et solides qui nourrissent la confiance en soi et posent les bases des pratiques futures
- L'accès à l'espace "Académie Yoga Vision", un espace ressources contenant les supports de la formation, des Mooc, des vidéos, un annuaire de sites pour appliquer le yoga à des thématiques diverses (coaching, gestion du stress, bien être, santé...)
- Une équipe soudée et un réseau de partenaires professionnels.

La formation offre de rendre les participants agiles dans leur façon de répondre aux besoins de leurs publics, de résoudre les problèmes et obstacles qu'ils rencontrent et de saisir les opportunités pour mener leurs projets au succès.

Programme

1- Séminaire d'introduction : Intégration et découverte

- Clarifier les motivations et le projet personnel
- Découvrir le parcours du héros à travers les origines du yoga (Bhagavad Gita), les 8 étapes de la voie du yoga de Patanjali et les contes de fée
- Comprendre les bases du yoga, de la méditation et de l'Ayurvêda pour construire un parcours de yoga

2- Asanas/Postures

- Etudier les bénéfices des Asanas et les pratiquer en sécurité
- Pratiquer le yoga pour les articulations, le dos, les yeux
- Intégrer les postures de préparation (Salutation au soleil)

3- Pédagogie

- Préparer et animer un cours (thème, enchaînements/sequencing, postures...)
- Construire un espace de confiance et de bien être
- Créer des relations de confiance enseignants élèves, le cadre éthique, parcours de progression

4- Ayurveda et Yoga

- Découvrir l'Ayurvêda et le concept de constitution
- Adapter la pratique et la pédagogie du yoga en fonction des constitutions (Vata, Pitta, Kapha)
- Approfondir le point de vue ayurvédique : Biorythme, climat, âge, sexe

5- Anatomie, alignement et ajustements

- Comprendre l'anatomie du corps (muscles, squelette, tendons et physiologie des postures du Yoga)
- Pratiquer des alignement de postures, du corps physique et énergétique
- Analyser les besoins, faire des ajustements, prévenir les blessures, encourager

6- Anatomie Yogique et Purification

- Comprendre les différents systèmes digestifs, énergétiques, nerveux
- Découvrir l'anatomie Yogique (Chakras, Bhandas, Nadis), épigénétique
- Expérimenter des techniques de purification, Kriyas, 6 Satkarmas
- Développer sa démarche marketing, communication et commerciale

7- Science du Pranayama/Respiration

- Comprendre les différents systèmes respiratoires et cardiovasculaires
- Pratiquer différentes respirations, bénéfiques et limites (Brahmari, Anuloma Niloma, Nadi Shodana, Ujai, Shitali/Shitaki...)
- Adapter les respirations aux constitutions et situations (stress, santé, heure de la journée...)

8- Hormones et santé

- Comprendre les différents systèmes hormonaux, endocriniens et lymphatiques
- Introduire l'alimentation ayurvédique
- Analyser les règles principales pour manger sainement en fonction de sa propre constitution

9- Méditation

- Découvrir les méthodes et techniques de méditation (mindfulness, concentration sur le souffle, visualisation, amour tendresse...), bénéfiques et limites
- Pratiquer le Yoga Nidra, les Mantras et les Mudras
- Clarifier son projet personnel : obstacles et prochaines étapes

10- Séminaire de clôture : Ancrage et action

- Découvrir la psychologie du yoga, transformer son esprit, se libérer des conditionnements, clarifier son but dans la vie
- Faire un travail biographique, bilan des apprentissages



Focus Coaching

Le coaching vise à préparer et accompagner les professeurs de yoga dans la réussite de leurs aventures professionnelles. Il est tout à la fois un accélérateur, un cadre sécurisant, une communauté d'entraide.

Conviction, passion, ambition

Il porte notamment sur les points suivants :

- Réussir son projet professionnel
- Communiquer efficacement et réaliser des actions commerciales efficaces
- Construire un réseau d'alliés et de partenaires

L'ensemble de la pédagogie favorise la création d'une communauté solidaire qui s'entraide, partage et apprend ensemble.

Yoga Coaching Circle

A l'issue des 200 heures, les "anciens" ont accès chaque année, gratuitement, au parcours "Yoga Coaching Circle".

5 mois d'accompagnement et de coaching pour faire grandir et réussir ses projets :

- Développer des projets ambitieux : stages, offres en entreprises, formations...
- Libérer votre créativité de façon subversive, surprenante et joyeuse au sein de cercles de yogis
- Renforcer la communauté des professeurs de yoga, nouer des relations profondes et de nouvelles collaborations.





300h

Yoga et Ayurvéda thérapie Le bien être holistique

Approfondissement

Une formation de professeurs de yoga de 300 heures pour approfondir sa pratique (yoga-thérapie, yin, marmas, santé de la femme, hormones, pranayamas...), explorer la richesse de l'ayurvéda (gestion du stress, psychologie, nutrition...) et déployer sa capacité à former et accompagner ses élèves et clients.

Ouvrir son coeur

Ouvrir son cœur et entrer en contact avec sa force intérieure, transformer les problèmes et illuminer les zones d'ombres pour vivre une vie heureuse et construire un monde meilleur est ce qui anime les passionnés de yoga.

L'ayurvéda et le yoga ont toujours proposé un chemin et des pratiques internes et externes de transformation pour grandir, aider et servir les autres avec succès.

Vision

Innovation et opportunités

La formation de 300 heures « Yoga et ayurvéda thérapie - Bien être holistique » offre de vivre une expérience créative de transformation - la voie du yoga et de l'ayurvéda. Elle est un temps de pratique intensive et d'opportunités à saisir :

- Pratiquer et créer des cours de yoga thérapie
- Approfondir des dimensions subtiles : pratiques énergétiques, Kundalini, Nidra, Mudra, méditation, pranayama, Yin, hormones... ;
- Gagner en expertise sur l'ayurvéda et mieux en comprendre ses applications pratiques ;
- Découvrir beaucoup de choses sur vous-même, vos limites, vos forces et talents uniques, et grandir.

Un parcours de réussite

La formation propose un parcours de réussite pour vos projets. Autant de clés et de repères pour avancer sur vos projets, et accompagner les autres dans les leurs.

- Relier votre projet avec les grandes thématiques du développement durable, pour à la fois donner du sens à vos actions, mais aussi pour communiquer et trouver des clients en entreprise ou des organisations;
- Apprendre à faire un coaching, tant au niveau physique que psychologique et énergétique ;
- Acquérir des clés concrètes pour monter un atelier, un séminaire voire sa propre formation ;
- Gagner en expertise, en confiance, devenir plus pointue dans sa pratique.



Tout au long de sa formation, le professeur de yoga stagiaire passe par l'expérience pour assimiler la théorie de l'approche «Yoga et Ayurveda»

Pédagogie

Yoga et ayurvêda offrent une vue holistique de soi-même pour se comprendre et comprendre les autres, tant au niveau physique, qu'émotionnel et psychologique. La compréhension subtile des pratiques internes de pranayama, relaxation et méditation qui sont proposées dans la formation offrent de se soigner, s'ouvrir, voir et comprendre, pour agir avec amour.

Nous nous inspirerons :

- Des enseignements des sages sur la transformation de l'esprit (Patanjali – Yoga sutra, Hatha yoga Pradipika, Bhagavadgita, Sivananda, Satyananda),
- De la richesse multimillénaire et de la vision holistique, moderne et concrète de l'ayurvêda-yoga (alimentation, soin, psychologie),
- De l'énergie vitale et de la stabilité créée par de bonnes habitudes, une hygiène de vie et l'intégration de vos talents dans une pratique quotidienne (sadhana) et dans votre activité professionnelle.

Challenges



Résultats

Les 300 heures de formation offrent de vivre de nouveaux challenges, de développer la confiance en soi, et de s'approprier de nouvelles compétences pédagogiques, celles d'animateur, de formateur et de coach.

Le résultat visé est d'approfondir la pratique mais aussi d'ouvrir de nouvelles opportunités et de nouveaux débouchés professionnels, que ce soit en entreprise, dans des hôpitaux, centres sociaux, Ehpad...

Les participants de la formation finalisent leur formation avec un double diplôme 300 heures de professeur de Hatha Yoga et Vinyasa Yoga validé par Yoga Vision et Yoga Alliance.

La formation-action offrira d'être capable de :

- Concevoir la pédagogie, préparer et animer des modules de formation et de parcours de yoga-thérapie et de coaching s'appuyant sur le yoga (ex. : formation à la gestion du stress, formation aux soft-skills, traitement des TMS...) ;
- Intégrer des principes de psychologie de l'ayurvédasyoga pour comprendre les besoins de son public, les accompagner individuellement et/ou créer une dynamique de groupe positive ;
- Aligner ses projets avec la vision du Dalaï-lama sur la Responsabilité Universelle et les 17 indicateurs de développement durable des Nations Unies.

Programme

Chaque module du parcours de 300 heures peut être suivi individuellement. Pour obtenir le diplôme final, 300 heures doivent être suivies (5 parmi les 6 modules au choix).

Psychologie du yoga et de l'ayurvéda 50h

- Comprendre l'approche holistique du fonctionnement corps-esprit
- Découvrir le Raja Yoga et les liens entre Patanjali et la psychologie yogique et ayurvédique
- Décoder les liens entre ayurvéda, stress et les types de constitution

Le pouvoir de guérison des chakras 50h

- Kundalini Tantra : théorie et pratique des chakras selon la tradition yogique
- Utilisations pratiques: quels sont les chakras et comment les harmoniser pour guérir le corps et l'esprit ?
- Coaching et Yoga-thérapie selon le système psychosomatique et spirituel des chakras

Pranayamas, le souffle de la vie 50h

- Vivre des états de conscience modifiés
- Transmettre des techniques respiratoires pour différents usages (stress, énergie, clarté...)
- Comprendre les mécanismes psychophysiologiques de la respiration

Programme

Méditation, le coeur du yoga 50h

- Développer la stabilité intérieure
- Comprendre les effets de la méditation sur la santé
- Construire des programmes de méditation

Ayurvédya yoga - Alimentation détox 50h

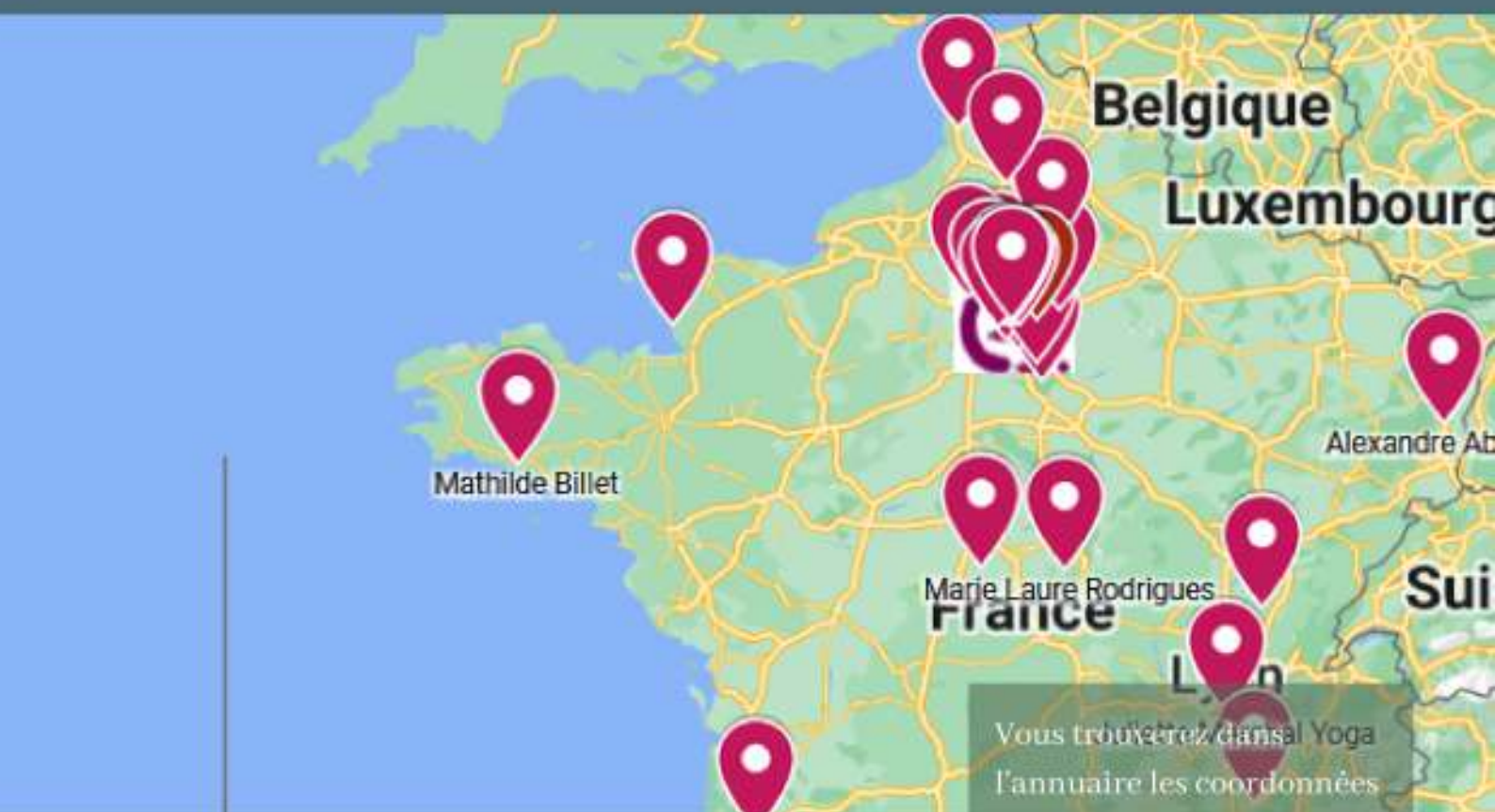
- Cuisiner des recettes ayurvédiques
- Acquérir des clés pour mieux se nourrir
- Traiter les troubles digestifs et détoxifier le corps

Santé de la femme et yoga thérapie 50h

- Appliquer les bases d'une yoga-thérapie adaptée (cycles, fertilité, ménopause...)
- Pratiquer des méditations du féminin sacré
- Comprendre l'ayurveda et les besoins féminins (nutrition, plantes...)

Yin yoga et marmas 50h

- Vivre des pratiques dites passives
- Favoriser la récupération profonde et la détente
- Découvrir le système énergétique du yoga à travers les marmas



Vous trouverez dans l'annuaire les coordonnées de certain(e)s des 250 professeurs de yoga qui ont suivi la formation 200 heures ou 300 heures chez Yoga Vision depuis 2017.

Annuaire des anciens

Il nous tient à cœur de faire grandir notre communauté et proposons à la suite de chaque formation, de rejoindre notre annuaire des anciens,

Que vous soyez à Paris, Bordeaux, Lyon, vous n'êtes pas seule !

Découvrez les parcours et sites web de certaines des professeurs ayant suivi la formation 200 heures ou 300 heures avec Yoga Vision depuis 2017.

N'hésitez pas à les contacter pour pratiquer ou leur demander des conseils.



Améliore-toi. Construis ton caractère.
Purifie ton cœur.
Développe les divines vertus. Éradique tes faiblesses.
Conquiers tout ce qui est bas en toi.
Fais l'effort d'atteindre tout ce qui est digne et noble.
Fais de la nature inférieure le serviteur du supérieur à travers
la discipline, tapas (ascèse/enthousiasme),
la maîtrise de soi et la méditation.
Ceci est le début de la liberté.

Swami Sivananda





Modules de 50h

Découvrir de nouvelles pratiques merveilleuses

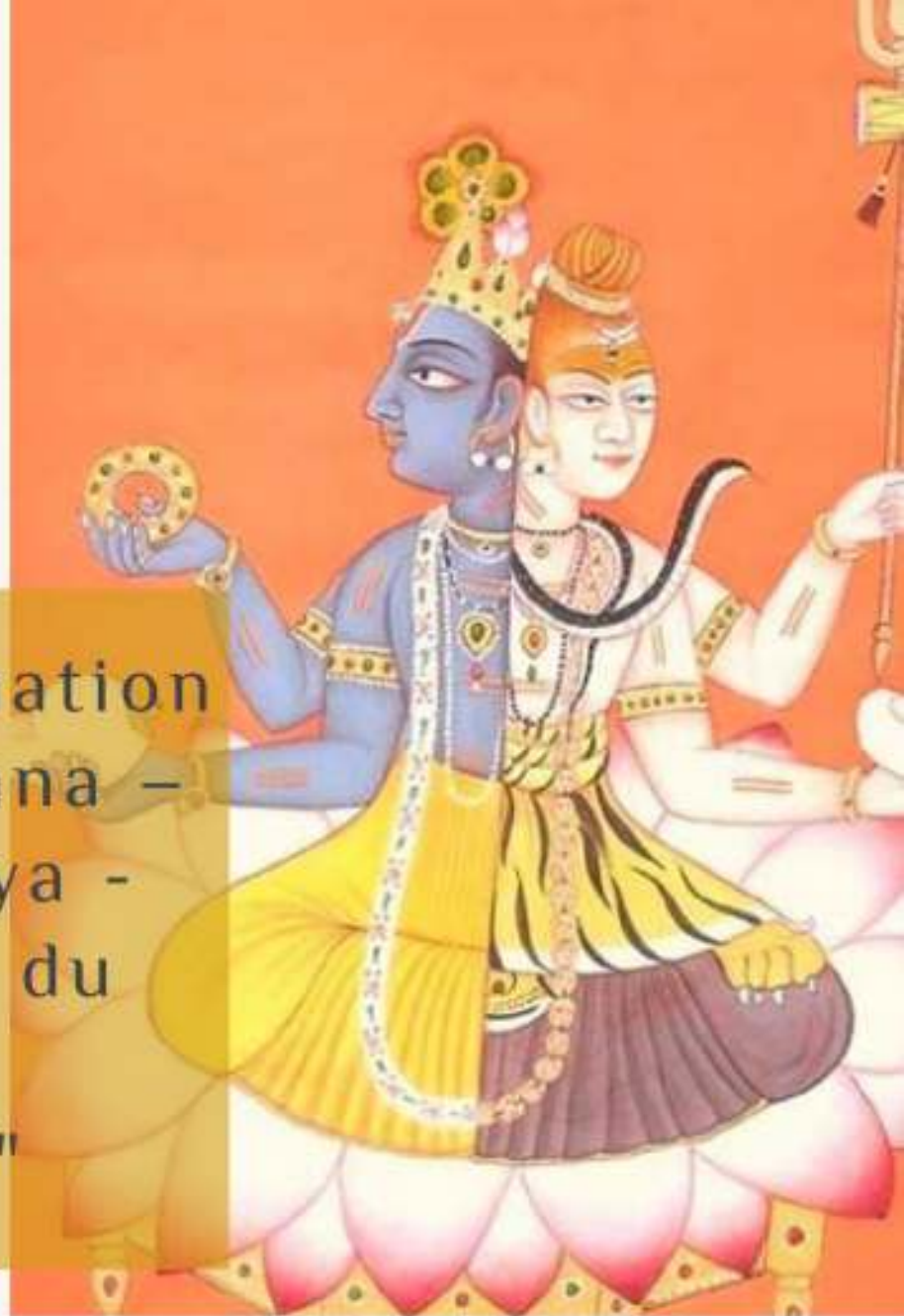
Yin yoga, santé de la femme, méditation, psychologie du yoga et de l'ayurvéda... retrouvez nos modules pour approfondir votre pratique, vous faire du bien, transmettre à vos élèves.

Du sur-mesure

Chaque module a été construit pour répondre aux besoins spécifiques de nos élèves. Nous nous efforçons de toujours relier tradition et modernité, profondeur, subtilité et complexité, simplicité et pédagogie.

- Psychologie du Yoga et de l'Ayurvéda
- Le pouvoir de guérison des chakras
- Yin yoga et marmas
- Méditation, le coeur du yoga
- Ayurvéda yoga - Alimentation détox
- Santé de la femme et yoga thérapie
- Pranayamas, souffle de vie
- Yoga de la femme
- Yoga pré et postnatal
- Massages ayurvédiques

50h - Formation "Manovijnana – Sattvavajaya - Psychologie du Yoga et de l'Ayurvéda"



La formation est une invitation à découvrir la richesse de la philosophie et de la psychologie du yoga et de l'ayurvéda, ainsi que leur application moderne dans notre vie quotidienne.

Familiarisez-vous avec le monde fascinant du yoga et de l'Ayurveda, qui expliquent en détail l'esprit avec ses différentes fonctions et son interaction avec le corps et le monde.

Ces connaissances nous permettent de mieux nous connaître et de mieux nous comprendre, car ce n'est que lorsque nous nous connaissons bien que nous savons ce qu'il faut pour être heureux.

Dans le même temps, le yoga et l'Ayurveda, avec tous leurs outils, nous offrent également les moyens idéaux pour transformer notre système esprit-corps-âme pour plus de santé, d'harmonie et d'évolution humaine (spirituelle).

Programme

Animer des séances de Yoga-thérapie, stages et formations intégrant les principes pédagogiques de l'ayurvéda-yoga

- Introduction à l'histoire de la philosophie et de la psychologie du yoga et de l'ayurvéda.
- Approche holistique : comment l'esprit et le corps travaillent-ils ensemble et quel rôle joue l'âme ?
- Les différentes couches de la psyché : l'esprit intérieur (jiva, atman, chitta), intermédiaire (buddhi) et extérieur (manas, ahmakara, indriya/karmandriyas).
- Découverte et application des principes de la psychologie yogique et ayurvédique dans les séances de Yoga-thérapie.

Techniques de transformation et d'harmonisation du corps et de l'esprit selon le yoga et l'Ayurveda

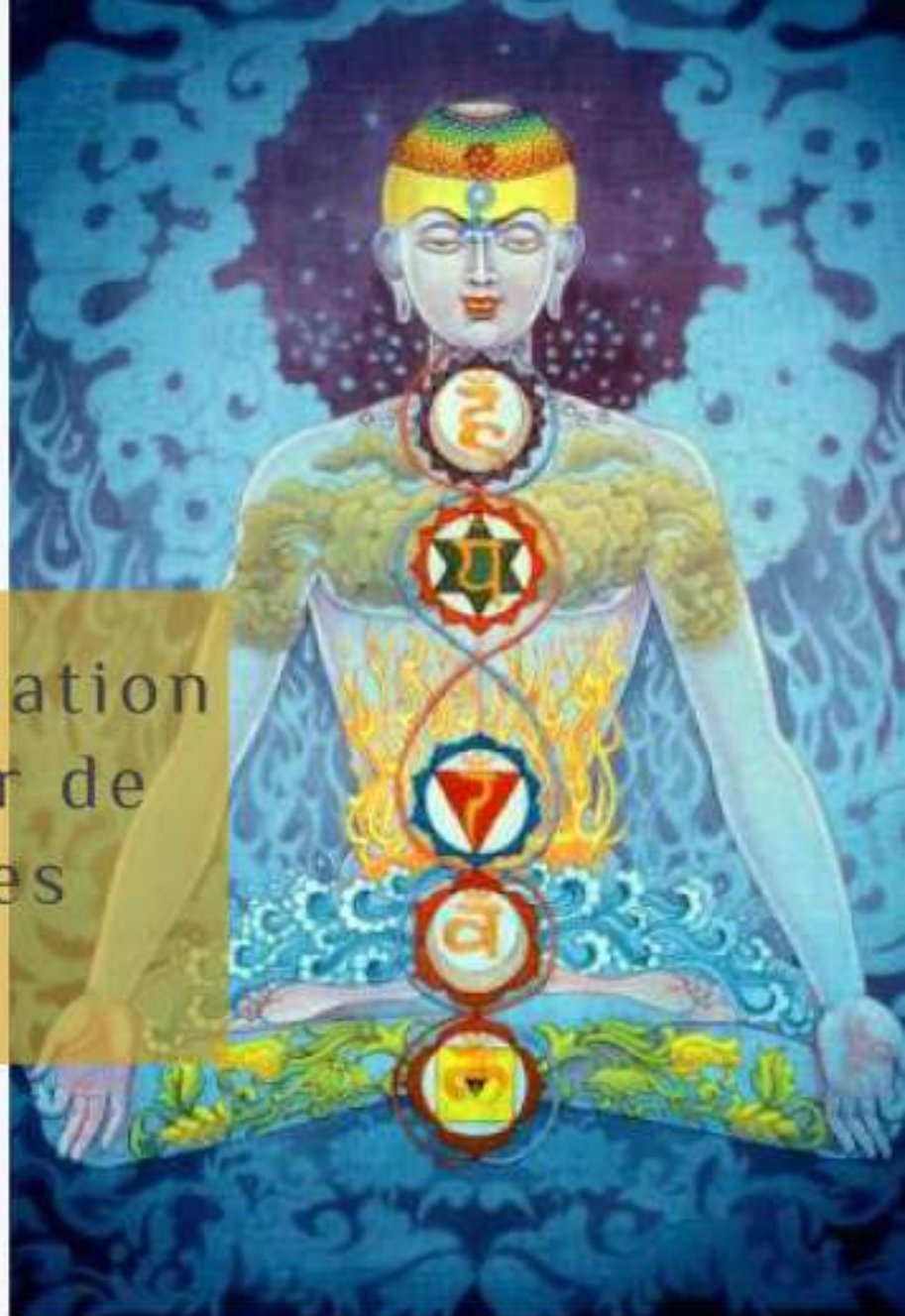
- La psychosomatique ayurvédique : le rôle d'Agni et des Dhatus ainsi que leur traitement.
- Thérapies ayurvédiques pour l'esprit : conseils ayurvédiques pour un changement de comportement.
- La voie du Yoga/Raja Yoga : quel lien entre Patanjali et la psychologie yogique et ayurvédique ?
- Entraînement aux techniques de pranayama pour équilibrer le corps et l'esprit en fonction des constitutions et des vayus.

Ayurvéda : des clés pour gérer le stress et les traumatismes et transformer l'esprit

- Décodage des liens entre l'ayurvéda, le stress et les types de constitution.
- Exploration des liens entre le stress et les traumatismes, ainsi que des pratiques pour gérer les traumatismes en appliquant les principes du « trauma-sensitive yoga ».
- Gestion de nos émotions grâce à la compréhension de la neurobiologie : comment entraîner et harmoniser nos émotions à partir de la pratique du yoga et de la méditation.

Intervenante : Ricarda Langevin

50h - Formation "Le pouvoir de guérison des chakras"



Un savoir ancestral pour les besoins modernes de notre époque.

Familiarisez-vous avec les connaissances anciennes et riches de la théorie et de la pratique des chakras dans le yoga.

Les chakras, centres énergétiques du corps subtil, jouent un rôle essentiel dans notre bien-être physique, émotionnel et spirituel. Ils fonctionnent comme des centres psychosomatiques qui nous donnent un accès et un contrôle directs à notre système corps/esprit.

Pratiquez spécifiquement pour nettoyer, harmoniser et charger vos chakras de prana/vitalité pour votre propre développement positif.

En même temps, la science yogique des chakras et les pratiques de travail offrent des clés pour pouvoir accompagner nos étudiants dans leur processus de développement et recevoir une approche holistique de la yoga thérapie.

Programme

Kundalini Tantra : théorie et pratique des chakras selon la tradition yogique

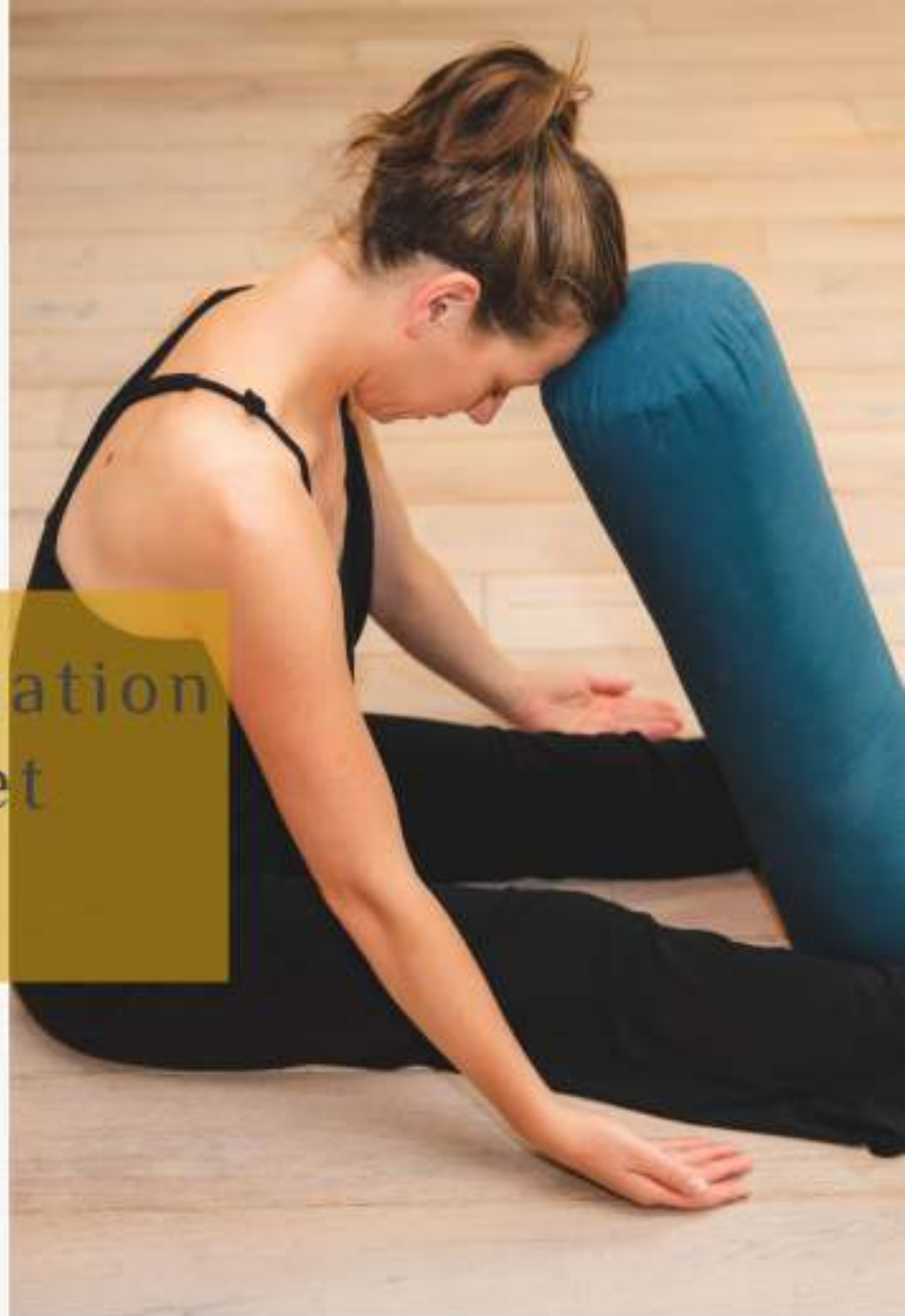
- Histoire et origine de l'enseignement des chakras en yoga
- Comprendre la théorie des chakras et ses utilisations pratiques : quels sont les chakras et comment les harmoniser avec les techniques du yoga et de l'Ayurveda pour guérir le corps et l'esprit ?
- Découvrir le lien précis entre le système énergétique du yoga (3 corps, prana, nadis) et les chakras
- Expérimenter l'énergie de Kundalini et son lien avec les chakras et la libération (moksha)
- Approfondir votre compréhension des 7 chakras aux différents niveaux du corps, de l'âme et de l'esprit
- Expérimenter des méditations sur les chakras dans votre pratique du yoga

Coaching et Yoga-thérapie selon le système psychosomatique et spirituel des chakras

- Accompagner et conseiller vos élèves pour qu'ils retrouvent l'équilibre de leur constitution reflété dans l'état des chakras
- Construire un programme de coaching et de Yoga-thérapie pour aider vos clients à prendre la responsabilité de leur santé, de leurs projets et de leur vie
- Découvrir des pratiques de yoga pour équilibrer les chakras et les doshas
- Coacher soi-même et les autres en utilisant le système des chakras et des pratiques individualisées
- Pratiquer les techniques de base de la communication positive et de la psychologie de l'Ayurveda pour aider les clients à y voir clair, à prendre des décisions et à passer à l'action

Intervenante : Ricarda Langevin

50h - Formation "Yin yoga et marmas"



La formation de 50 heures offre une approche très complète du Yin Yoga. Elle comprend toutes les ressources, les outils et le contenu nécessaires pour devenir un professeur ou un praticien certifié de Yin Yoga.

Vous apprendrez l'anatomie du corps appliquée au Yin Yoga, les Yin Asana, le Pranayama et les principes fondamentaux de la méditation, ainsi que les bases du corps énergétique et comment appliquer ces connaissances dans votre vie quotidienne.

Tout au long de cette formation, vous étudierez la théorie du Yin Yoga et apprendrez des moyens pratiques de l'incorporer dans vos cours.

À la fin de ce cours, vous aurez acquis une solide compréhension du Yin Yoga et serez en mesure de guider en toute confiance d'autres personnes dans le développement de leur propre pratique et de leurs enseignements du Yin Yoga d'une manière sûre et engageante.

Programme

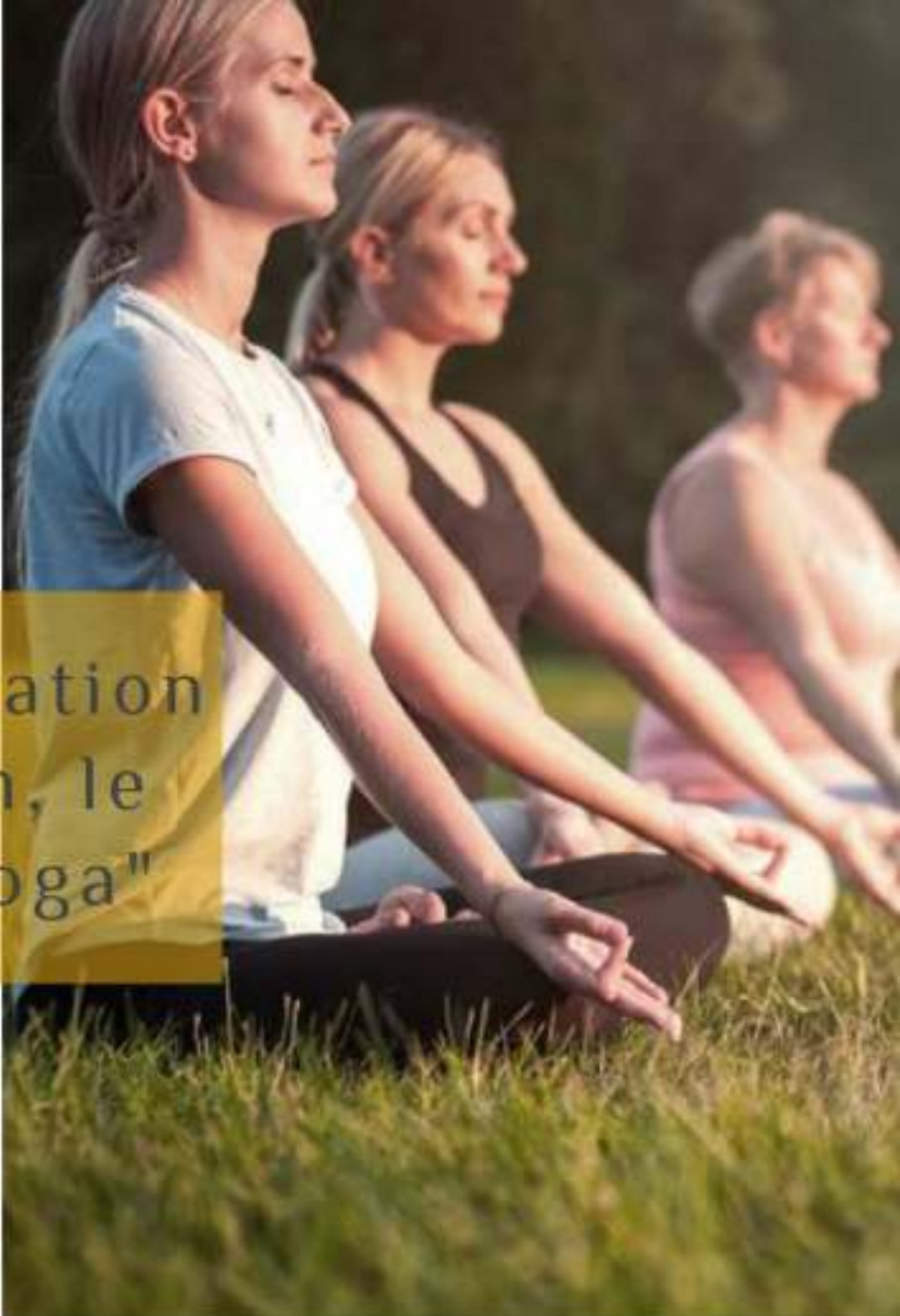
Découvrir le yin yoga

- Découvrir les grands principes de la médecine traditionnelle chinoise
- Etudier les archétypes et leurs variations : la torsion, les dragons, le lacet
- Comprendre les mécanismes du yin yoga : étude de la notion de tension et de compression, et le rebond
- Découvrir la logique de l'automassage dans les positions de Yin yoga
- Comprendre comment et quand pratiquer ? Quelles sont les règles d'or de la pratique ?

Faire vivre une expérience profonde, ressourçante et révélatrice

- Pratiquer des pratiques dites passives, par leur lenteur et leur non-effort et prendre le temps d'écouter les sensations du corps
- Favoriser la récupération profonde et la détente grâce aux techniques de relaxation profonde (Pranayamas, Mantras, Méditation, Auto-massage)
- Dégager et faire circuler l'énergie stagnante en laissant les muscles s'étirer en profondeur, étendre les tissus conjonctifs, et réhydrater les articulations
- Découvrir le système énergétique du yoga à travers les nadis (canaux d'énergies) et les marmas (point de réflexologie)
- Comprendre les clés de l'anatomie fonctionnelle (tension/compression, os/muscle, tissus conjonctifs et tenségrité...)

Intervenantes : Laetitia Lecuyer, Emelyne Humez,
Vanessa Veran, Ricarda Langevin

A photograph of three women sitting in a row on a grassy field, practicing meditation. They are in a lotus position, with their eyes closed and hands resting on their knees in a mudra. The woman in the foreground is wearing a white t-shirt and dark pants. The woman in the middle is wearing a black tank top and light blue pants. The woman in the background is wearing a pink tank top and light blue pants. The background is a soft-focus green field under warm, golden light.

50h - Formation "Méditation, le coeur du yoga"

La méditation a toujours été au cœur de la pratique du yoga. La paix intérieure sert de fondement à la connaissance de soi et la transformation de notre esprit. Elle nous offre la force et la stabilité nécessaires pour construire et vivre une vie heureuse.

Neurosciences, médecine corps-esprit, immunologie et psychologie fournissent des preuves impressionnantes des bénéfices de la méditation pour notre santé physique et mentale.

Les formes de méditation enseignées dans cette formation sont basées sur les textes sources des différentes traditions de yoga (Yoga Sutra, Hatha Yoga Pradipika, Bhagavadgita) et les enseignements du yoga bouddhiste.

Le but de la formation est de permettre aux participants d'approfondir leur propre pratique de la méditation et de donner des cours d'initiation à la méditation-yoga afin d'accompagner leurs participants avec compétence et sensibilité.

Programme

Les bases de la pratique de méditation : Développer la stabilité intérieure grâce à la pratique du yoga et de la méditation

- Découvrir la méditation et ses liens avec le yoga
- Expérimenter les pratiques internes (méditation, visualisation, pranayamas) qui aident à trouver le calme et un espace positif
- Cultiver la pratique de l'amour tendresse
- Comprendre comment travailler avec l'agitation et les perturbations, et intégrer Pratyahara
- Pratiquer le yoga et le pranayama pour préparer la méditation
- Utiliser les mantras durant une méditation
- Développer votre propre pratique personnelle / sadhana

Entraîner et comprendre l'esprit pour développer la résilience : Les liens et effets de la méditation sur la santé corporelle et mentale

- La méditation dans les Yoga Sutras de Patanjali
- Utiliser la méditation comme entraînement de l'esprit
- Développer la résilience grâce à la pratique de la relaxation, du yoga nidra et de la méditation
- Pratiquer le yoga nidra et établir des liens entre le yoga nidra, les neurosciences, l'autohypnose, etc.
- Créer une séance et un programme de yoga nidra pour ses élèves
- Comprendre les bases des neurosciences et leurs enseignements
- Découvrir les plantes ayurvédiques pour l'esprit
- Développer des programmes de méditation pour aider ses élèves à être réguliers dans leur pratique

Intervenantes : Ricarda Langevin, Emelyne Humez



50h - Formation "Ayurvédà yoga alimentation / détox"

La formation permet de prendre conscience des règles de la nature et de la manière d'harmoniser notre alimentation avec celles-ci. L'écoute de soi et de son corps conduit à une meilleure compréhension de notre fonctionnement personnel.

À partir de cette compréhension, les participants explorent le fonctionnement de leur système digestif et de leur métabolisme afin de mieux répondre à leurs besoins individuels.

Grâce à une meilleure compréhension de la manière d'utiliser les ingrédients, les herbes et les épices dans notre alimentation, les participant(e)s développent ainsi leur capacité à être pleins d'énergie et de vitalité.

Pendant la formation, nous cuisinerons ensemble et découvrirons des moyens simples et pratiques de réaliser des détoxifications pour éliminer les toxines du corps. Ces pratiques soutiendront la capacité régénératrice de l'organisme.

Programme

Prendre soin de soi et préserver la vie

- Comprendre les liens entre "Ayur" (vie, biologie, longévité), "Veda" (connaissance) et "Yoga" (joug, union, mise au repos)
- Pratiquer l'ayurvêda-yoga pour avoir une bonne digestion
- Prévenir les déséquilibres et soutenir un processus de guérison
- Acquérir des clés pour mieux se nourrir
- Cuisiner des recettes ayurvédiques selon les principes de l'Ayurvêda

Prévenir et soutenir une bonne santé

- Comprendre comment équilibrer et détoxifier corps/esprit/âme selon les principes de Ayurveda-yoga
- Pratiquer l'ayurvêda-yoga pour traiter les troubles digestifs et détoxifier le corps
- Appliquer des programmes de détox adaptés à sa constitution Vata/Pitta/Kapha
- Découvrir les principes du prana et du yoga pour la détox
- Cuisiner des recettes détox selon les principes de l'Ayurvêda

Intervenante : Ricarda Langevin



50h - Formation "Santé de la femme et yoga thérapie"

L'époque moderne confronte les femmes à des défis et problèmes de santé spécifiques qu'il est utile d'aborder à la lumière des traditions du passé.

Le yoga et l'ayurvéda offrent de nombreuses clés pour comprendre les cycles féminins et la manière de les vivre en fonction des différentes phases de la vie. Ils permettent également de tirer pleinement parti des caractéristiques propres à ces périodes.

Au cours de cette formation, nous allons nous familiariser avec les principes ayurvédiques et yogiques, et pratiquer des techniques et méthodes qui agissent comme des remèdes contre les déséquilibres.

Nous allons également acquérir les compétences pour transmettre des pratiques yogiques puissantes visant à rééquilibrer le système hormonal, adaptées en fonction des constitutions individuelles.

Programme

Développer une vision holistique et novatrice de la féminité selon l'ayurvéda et le yoga

- Mieux connaître les spécificités, besoins et fragilités du corps de la femme. Découvrir une yogathérapie adaptée
- Comprendre les cycles dans la vie d'une femme, la féminité, sa sexualité et sa physiologie selon l'ayurvéda et le yoga
- Explorer le féminin sacré, le rôle de l'utérus, du périnée et du bassin pour l'équilibre féminin, une menstruation harmonieuse et la fertilité
- Appliquer des soins de beauté et de rajeunissement basés sur le yoga et l'Ayurvéda
- Pratiquer l'ayurvéda-yoga et les pranayamas qui font rayonner la femme

Accompagner les femmes dans leur parcours de vie

- Comprendre les principes de la yoga thérapie et de l'ayurvéda pour la santé hormonale et cardiaque
- Pratiquer des séances de yoga thérapie pour les différents besoins des femmes (règles, fertilité, endométriose, ménopause, état émotionnel)
- Découvrir comment se nourrir (aliments, plantes, herbes) selon l'ayurvéda pour prendre soin des besoins féminins aux différents âges
- Accompagner des femmes avec le yoga et l'ayurvéda
- Méditer pour prendre soin de soi-même et de sa féminité et devenir une femme de sagesse et d'amour

Intervenantes : Ricarda Langevin et Sophie Pensa

50h - Formation "Pranayamas, le souffle de la vie"



La formation vise à expérimenter et appliquer diverses techniques de respiration à diverses situations quotidiennes et/ou professionnelles: crise, stress, amour et compassion, relations interpersonnelles, énergie.

Elle offre d'apprendre à mener à bien une séance utilisant la respiration pour soi, et avec/pour différents public, de partager son pouvoir de guérison, de revitalisation et de stabilisation corps-esprit.

Les pratiques de respiration (pranayama) sont croisées avec des techniques de méditation, de relaxation et de visualisation pour offrir un impact optimal tant dans la préparation et l'anticipation de situations, que dans leur gestion immédiate ou les moments de récupération.

Les participants clarifient les limites et potentialités des respirations, ainsi que la façon de les guider en toute sécurité.

Programme

Optimisme : Trouver le souffle pour vivre avec optimisme

- Faire face à des situations de crise avec calme, clarté et stabilité grâce à la respiration et la méditation
- Appliquer les principes et techniques de base de la respiration, et ses principales applications pratiques

Stress : Comprendre les mécanismes du stress et la façon d'y faire face en s'aidant de techniques de respiration adaptées

- Découvrir les grandes techniques (respiration, relaxation, ancrage) pour faire baisser la tension émotionnelle et utiliser le stress de façon efficace
- Croiser les pranayamas avec les méthodes de scan et de nidra

Amour : Augmenter l'estime, l'affirmation et la maîtrise de soi grâce à des pranayamas, méditations et visualisations

- Découvrir des exercices respiratoires favorisant la récupération, la gestion de la douleur et des émotions
- Développer l'empathie et l'écoute bienveillante vis-à-vis d'un public en s'appuyant sur la respiration synchronisée

Relations : Apprendre à retrouver son calme lors d'interactions conflictuelles ou challengeantes

- Utiliser la respiration et la visualisation pour préparer et rester calme et concentré lors d'une prise de parole
- Appliquer des exercices respiratoires et posturaux favorisant la concentration et la clarté mentale pour interagir avec justesse et discernement

Energie : Utiliser des techniques actives pour développer l'énergie et la motivation

- Approfondir les techniques de relaxation et de respiration apaisantes
- Développer des programmes de séances croisant respiration, méditation et visualisation adaptées à différents publics

Intervenants : Ricarda Langevin et Antoine Clairon

50h - Formation "Yoga de la Femme"



Le Yoga de la Femme est une méthode joyeuse et créative qui amène une femme moderne à la profondeur d'elle-même afin de (re)trouver sa féminité et son bien-être.

Ce programme s'adresse aux professeurs de yoga désirant intégrer le Yoga de la Femme, très en demande, dans leur enseignement.

Cette approche a pour objectif d'accompagner les femmes dans leur parcours de vie, en les aidant à conserver un état de bien-être à différentes périodes de leur vie.

C'est une approche simple et accessible à tous les niveaux et pour tous les âges et aidera les femmes à équilibrer leur système hormonal, à diminuer leur stress, à rebooster leur charme et à se reconnecter avec leur femme intérieure.

Programme

Module 1 – Anatomie physique et énergétique de la femme : les spécificités du fonctionnement du corps féminin et de ses besoins afin d'adapter les cours à la situation actuelle des élèves.

Module 2 – Bien-être féminin : les techniques issues de méthodes différentes afin de guider les élèves vers le bien-être.

Module 3 – Outils complémentaires : les mudras, le pranayama, les visualisations, les bandhas, les mantras et d'autres outils pour enrichir les cours.

Module 4 – Hormones et santé : l'approche particulière dans les cas de syndrome prémenstruel, de douleurs pendant les règles, de PMS, de grossesse, de ménopause, d'endométriose, de cancer du sein, des fibromes/kystes.

Module 5 – Ayurvéda : l'alimentation et des plantes à travers le prisme de la santé féminine afin de motiver les élèves à privilégier une alimentation adaptée à leur situation.

Module 6 – Pédagogie : les techniques d'enseignement du Yoga de la Femme en cours collectif et particulier afin d'augmenter le professionnalisme dans l'enseignement de cette pratique.

Partenaire : Tatiana Elle
<https://yogadela femme.org/>





50h - Formation "Yoga pré et postnatal - Sinivali method"

Sinivali est la déesse protectrice des femmes enceintes. La méthode Sinivali de Yoga pré et post-natal est une approche développée par Tatiana Elle et Nadia Mazery, basée sur leur longue expérience de l'enseignement du yoga aux femmes enceintes et après l'accouchement.

Elle consiste en des techniques de yoga traditionnel ainsi qu'en des approches plus physiologiques, ce qui la rend différente et unique.

Cette méthode vous permettra d'accompagner les femmes dès le début de leur grossesse jusqu'à l'accouchement et après l'accouchement, en prêtant attention à tous les aspects (physique, émotionnel, mental et spirituel) de ce processus magique.

Programme

Dans cette approche, Nadia et Tatiana ont entremêlé le physique (comment adapter la pratique à chaque trimestre pour se sentir bien et pour soulager ou prévenir les petits "bobos" de la grossesse) et l'énergétique (comment gérer l'énergie du bébé qui s'installe et qui, de même que l'énergie de sa future maman, changent au long de chaque trimestre).

Module 1 : Yoga prénatal

- L'anatomie physiologique de la femme enceinte par trimestre
- L'anatomie énergétique de la femme enceinte et du bébé
- L'aspect spirituel de la grossesse
- Outils pour bien mener la grossesse
- Salutations au Soleil par trimestre
- Techniques pour la gestion des "bobos" physiologiques et psychologiques
- Préparation à l'accouchement
- Techniques de la pédagogie avancée

Module 2 : Yoga postnatal

- L'anatomie physiologique de la femme après l'accouchement
- L'anatomie énergétique de la femme après l'accouchement
- L'aspect spirituel d'une jeune maman
- Outils de récupération physiologique et psychologique après l'accouchement
- La pratique avec le bébé
- Tips pour la vie d'une maman au quotidien

Partenaire : Tatiana Elle et Nadia Mazery
www.yogadela femme.org





Formation "Massages ayurvédiques"

Vous débutez en massage ayurvédique et en Ayurvéda et vous ne savez pas par quelle formation commencer ?

Nous vous conseillons de débiter votre initiation en Ayurvéda avec le massage Abhyanga. "Pratiquer le massage indien Abhyanga" vous permettra de vous familiariser avec les grandes lignes de l'Ayurvéda et de vous approprier les mouvements de base qui permettront par la suite l'apprentissage et la pratique de tous les autres massages ayurvédiques.

Les modules de formation en Ayurvéda, massage ayurvédique et Yoga sont partagées en plusieurs niveaux et/ou plusieurs parties pour vous permettre un apprentissage régulier et progressif.

Vous pouvez choisir d'en découvrir quelques-unes pour votre développement personnel ou entamer un véritable parcours du praticien en vue d'une professionnalisation en Ayurvéda.

Programme

Nos amis de YOGSANSARA forment au massage ayurvédique depuis plus de 15 ans. Cette école de formation massage bien-être a pour objectif de vous ouvrir les portes de l'Inde, du monde du Yoga et de l'Ayurvédā, terme Sanskrit signifiant « Science de la vie ».

Ils nous proposent plusieurs formations et spécialisations :

- Pratiquer le massage indien Abhyanga
- Mukha Abhyanga (massage ayurvédique du visage)
- Shiro Abhyanga (massage ayurvédique de la tête et des épaules)
- Shantala (massage ayurvédique du bébé)
- Vridabhyanga (massage ayurvédique de la personne âgée)
- Introduction à l'Ayurvédā
- Dosha (massage ayurvédique selon les Dosha)
- Marma (digito pression ayurvédique)
- Anatomie palpatoire
- Yoga Bhyas (entraînement physique et énergétique du praticien)

Partenaire : Rajeev Pant
<https://yogsansara.com/>



Equipe



RICARDA LANGEVIN

FONDATRICE DE YOGA VISION



TATIANA ELLE

YOGA DE LA FEMME



LAETITIA LECUYER

YIN, ALIGNEMENTS ET INVERSIONS



EMILIE CARRÉ

ANATOMIE



SOPHIE PENZA

SANTÉ DE LA FEMME



VANESSA VERAN

YIN, ALIGNEMENTS ET INVERSIONS



ANTOINE CLAIRON

PRANAYAMA ET NIDRA



EMELYNE HUMEZ

VINYASA, NIDRA ET YIN-YOGA



ERIC LANGEVIN

PÉDAGOGIE ET COACHING



Mots doux

Une formation merveilleuse ! Se former chez Yoga vision c'est une belle porte d'entrée pour l'enseignement du yoga, qui donne envie de toucher à tout, de se spécialiser, de découvrir, de partager... le tout avec sérieux, sécurité, rires, et bienveillance !

Juliette Marchal

Fonce !! Ca risque de changer ta vie :)
Mathilde Moriniere

Formation dynamique, sympathique, avec une "âme", qui reflète bien la personnalité de ceux qui l'animent. De qualité. Approfondie. Qui couvre bien tous les aspects du yoga, de la posture à la méditation, en passant par la respiration, l'alimentation, l'anatomie...

Sophie Malyon

De se lancer sans se poser de question... tout viendra naturellement et librement au cours de cette formation. L'évolution se fait intelligemment et en douceur, au rythme de chacun, car nous sommes guidés subtilement vers notre essence par des supers formateurs et professeurs !

Louison Dalla Torre

Des professeurs profondément authentiques, humain et généreux capables d'accompagner chaque élève dans ses particularités sur la voie de professeur qu'il a choisi.

Nathalie Marcou

Go go go ! Une formation super complète pour approfondir ta connaissance du yoga et te donner des clés pour enseigner. Super équipe enseignante. Ambiance bienveillante et qui donne confiance assurée !

Gaëlle Frizon de Lamotte



Dates et tarifs

200 heures - Formation de professeurs de yoga

Programme "classique" - février 2024 - janvier 2025

10 week ends de 2 ou 3 jours

du 23 février 2024 au 26 janvier 2025

Programme "intensif" - juillet 2024 - janvier 2025

2 semaines intensives du 15 au 27 juillet 2024

+ 5 week ends de 2 ou 3 jours du 13 sept. au 12 jan. 2025

50 à 300 heures - Yoga et Ayurvéda Thérapie

Chaque module peut être suivi indépendamment ou en totalité pour former 300 heures

- "Yin Yoga et marmas" - 30 octobre au 5 novembre 2023
- "Psychologie du Yoga et de l'Ayurvéda" - 15, 16, 17 mars + 13, 14 avril + 11, 12 mai 2024
- "Le pouvoir de guérison des chakras" - 14, 15, 16 juin + 5, 6, 7 juillet 2024
- "Pranayama, le souffle de la vie" - 26, 27, 28, 29, 30, 31 août 2024
- "Yin Yoga et marmas" - 28 oct. au 2 nov. 2024
- "Santé de la femme et yoga thérapie" - 14, 15, 16 février + 15, 16 mars + 12, 13 avril 2025
- "Méditation, le coeur du yoga" - 9, 10, 11 mai + 6, 7, 8 juin 2025
- "Ayurvéda yoga alimentation / détox" - 25 au 30 août 2025

Tarifs

- 50h : 850€ (750€ en early bird)
- 100 heures : 1.700€ (1.450€ en early bird)
- 200 heures : 2.800€ (2.500€ en early bird)
- 300 heures : 3.900€ (3.600€ en early bird)



Inscription

Inscription

Vous pouvez vous inscrire directement sur notre plateforme de réservation :

<http://bit.ly/yogavision66>

Financements

- Il est possible de payer par chèque en plusieurs fois, contactez nous.
- Yoga Vision est un organisme de formation. En fonction de votre OPCA, ou si vous êtes auto-entrepreneur, vous pouvez éventuellement obtenir des financements.

Certification

A l'issue de la formation, les participant(e)s se voient délivrer un certificat de formation continue validé par l'Association Yoga Vision et Yoga Alliance USA,

Matériels pédagogiques

- Des manuels de formation sont systématiquement remis.
- Supports pédagogiques : audios, vidéos et fiches techniques sont à télécharger sur notre plateforme de formation à distance « Académie Yoga Vision ».
- Le matériel de pratique est disponible dans la salle: tapis, coussins, bolsters, briques.

Lieu de la formation

Les séminaires ont lieu au centre Yoga Vision, 66 rue de la Fontaine au Roi, 75011 Paris.

Contact

contact@yoga-vision.org ; Tél. : 06 66 55 98 38



Avec l'aide de RH France : <http://rh-france.fr/>



Retrouvez le détail des programmes, dates, tarifs et
horaires sur notre site : www.yoga-vision.org



Yoga Vision
66 rue de la Fontaine au Roi 75011 Paris
Tél. : 06 66 55 98 38
www.yoga-vision.org
contact@yoga-vision.org
Siret : 812 913 549 00018 - N°formateur 1175 5674 875



CONTACT

Yoga Vision
66 rue de la Fontaine au Roi 75011 Paris

06 66 55 98 38
contact@yoga-vision.org

www.yoga-vision.org