

# FORMATION YOGA

by mao

## LES BASES DU HATHA YOGA

### LES DATES

Du 25 mars au 29 mars 2019

Du 13 au 17 mai 2019

Du 25 au 28 juin 2019

Du 25 au 30 Août 2109

+ 2 après-midis – Paris

### LES HORAIRES

Mercredi soir : arrivée vers 20h

Du jeudi au samedi : 7h à 20h30

Dimanche : 7h à 17h

### LE LIEU

Sainte-Colombe-en-Auxois est un petit village proche de Semur-en-Auxois

### L'HÉBERGEMENT

Une ancienne étable de 400m2 transformée en un espace lumineux surplombant la nature

5 grandes chambres pouvant accueillir chacune 2, 3 ou 4 personnes

### LA CUISINE

Des repas majoritairement végétariens à base de produits locaux, de saisons et frais

### LE TARIF

Cours de Yoga, hébergement et repas inclus

Hors transport

3600€, les 200 heures.

Possibilités de paiements échelonnés

### TRAJET

En VOITURE à 2H50 de Paris

En TGV, Horaires à ajuster en fonction de la SNCF

Mercredi : Départ Gare de Lyon

18H52 / Arrivé Montbard 19H55

Dimanche : Départ Montbard

18H03 / Arrivé Gare de Lyon 19H11

---

### INFOS & INSCRIPTION

Pour toutes infos complémentaires et avant d'intégrer la formation prendre contact

[resa@yogabymao.com](mailto:resa@yogabymao.com)

## AU PROGRAMME

Les **asanas** - Pratique posturale.

Comment préparer le corps. Les mobilisations articulaires.

La salutation au soleil (Surya Namaskar).

Aborder les différentes familles de posture de base.

Comprendre, pratiquer en sécurité, en étudier les bénéfiques.

Alignements, ajustements, corrections, variations et adaptations.

Le **pranayama** - Maîtrise et contrôle de l'énergie vitale par les exercices respiratoires.

Etude des différentes respirations, bénéfiques et limites.

Adapter les respirations aux constitutions et situations

(stress, santé, heure de la journée...)

Le **dharana** - Concentration et Le **dhyana** - La méditation.

Les méthodes et techniques de méditation, concentration sur le souffle, visualisation...

La **relaxation**

Les **Satkriya** - Les exercices de purification

L'**anatomie / physiologie**

Connaissance du corps et compréhension du mouvement dans les postures de bases...

Analyse et compréhension des différents systèmes (digestif, énergétique, nerveux).

l'**anatomie énergétique**, incluant : le prana, les bandhas, les vayus, les nadis, les mudras, les chakras...

La **pédagogie**

Construction d'une séance : thème, enchainements/séquencing, postures... Analyse des besoins, ajustements, prévention des blessures, correction.

Adapter la pédagogie à tous niveaux de pratique, à tout profil d'élèves (séniors, femmes enceintes ...).

Adaptation aux spécificités physiques : raideur, souplesse, blessures, maladie...

**A l'issue de la formation**

Vous pourrez intégrer la pratique du yoga dans tous les aspects de votre vie quotidienne, créer vos propres séances, faire grandir votre équilibre intérieur.

Vous aurez acquis les techniques de base pour commencer à transmettre et aider les autres. Transmettre la joie, la vitalité, La santé, la détente.

Cependant ces heures d'apprentissage du yoga ne représentent pas l'aboutissement, ni la fin d'acquisition des connaissances, mais le début d'une grande aventure dans le monde du yoga.

Dans tous les cas, il est bon de rester ouvert et lucide, continuer à se former, à s'informer constamment, et **pratiquer**.

**Le plus**

Une formation personnalisée puisque le nombre de participants est limité à 12 personnes.