

FORMATION YOGA

by mao

FORMATION HATHA YOGA - 200 H

LES DATES DES WEEK-END

Du 18 au 20 septembre 2020
Du 16 au 18 octobre 2020
Du 13 au 15 novembre 2020
Du 11 au 13 décembre 2020
Du 15 au 17 janvier 2021
Du 5 au 7 février 2021

LES HORAIRES

Le Vendredi après-midi : de 13h à 19h
Le Samedi : de 14h à 20h
Le Dimanche : de 9h à 18h

LE LIEU

Studio Yoga by mao
121 rue Legendre, 75017 Paris

LES DATES DU SEJOUR IMMERSION

Du 27 avril au 2 mai 2021

LE LIEU

A Sainte Sainte-Colombe-en-Auxois, en bourgogne.
Dans une ancienne étable de 400m2 transformée en
un espace lumineux surplombant la nature
5 grandes chambres pouvant accueillir chacune
2, 3 ou 4 personnes .
(en TGV à 1 H de Paris - Gare de Montbard)

LE TARIF

Enseignement
Hébergement et repas inclus pour le séjour.
Hors transport
3400€, les 200 heures.
Possibilités de paiements échelonnés.

INFOS & INSCRIPTION

Pour toutes infos complémentaires
et avant d'intégrer la formation
prendre contact avec mao
maocolors@gmail.com
07 66 23 59 36

Organisme de formation agréé
Prise en charge possible - nous contacter

AU PROGRAMME

Clarification de votre **Sankalpa** et du projet personnel

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 bénéfices.

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...

Mise en situation

Préparation et animation d'une séance

Introduction à la philosophie du yoga

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**.