

Formation au Yoga accessible à tous

Cette formule de formation par modules permet confortablement d'approfondir ses connaissances pour une pratique complète du yoga. Les aspects essentiels du yoga seront abordés par la pratique, de manière accessible à tous. Les modules se font sur trois journées, un samedi par mois

Thèmes des modules

- 1 - Connaissance des **postures de base** (prise de posture, compensations, variations, effets)
- 2 - L'expérience de l'**énergie** dans les postures et le pranayama
- 3 - Anatomie des postures de base, **bénéfices physiologiques**
- 4 - Approfondissement **postural 1**
- 5 - **Philosophie** du yoga
- 6 - **Ayurveda** dans sa pratique du yoga
- 7 - La **méditation**
- 8 - Approfondissement **postural 2** et **Construire sa séance**
- 9 - Mise en pratique du **yoga aux huit membres** (les 8 aspects du yoga : Asthanga Yoga)
- 10 - Approfondissement du **pranayama** (techniques de souffles)
- 11 - **Spiritualité** : le plan de la conscience ; singularité et unité
- 12 - **Intégration** des toutes les dimensions de l'être dans la pratique et **dans le quotidien**

Fort de mon expérience de 20 ans en formation de yoga, je propose **un nouveau cycle de formation au yoga** dont l'objectif est de pouvoir s'approprier la pratique du yoga, de manière sécurisée et porteuse de sens, en découvrant tous les aspects du yoga ; pour un équilibre de vie renforcé et un déploiement de tous ses talents.

Modules sur 3 mois, un samedi chaque mois

Chacun s'engage, « à la carte », sur un module à thème de son choix par rapport à son besoin

La totalité des 12 modules sera présentée en quatre ans, après quoi le cycle reprendra, ce qui peut permettre d'accéder à des modules que l'on n'a pas suivis.

Chaque journée de formation comprendra deux pratiques sur le tapis et des apports théoriques mis en pratique dans des ateliers (remise d'un syllabus de cours)

Dates des premiers modules

Module 1 - Connaissance des **postures de base**

19 novembre 2022, 17 décembre 2022, 21 janvier 2023

Module 2 - L'expérience de l'**énergie** dans les postures et le pranayama

11 février 2023, 4 mars 2023, 1 avril 2023

Module 3 - Anatomie des postures, **bénéfices physiologiques**

6 mai 2023, 17 juin 2023, 2 septembre 2023

A chaque rencontre groupe sera de 8 personnes maximum assurant une grande interactivité

La formation aura lieu au sud de l'agglomération grenobloise

Honoraires pour un module : 230 €

Pour plus d'informations me contacter, j'aurai plaisir à échanger sur votre projet de formation

Denis Perret au 06 18 24 65 06 ou par mail perretdenis@aol.com

Forme au yoga depuis 18 ans, enseigne le yoga depuis 28 ans

Suivi individuel possible entre deux journées de formation pour une intégration optimisée