

A hand holding a light-colored yoga strap against a warm, textured background. The hand is positioned on the left side of the frame, with the fingers gripping the strap. The background is a soft, warm gradient of orange and yellow tones, with a subtle, repeating pattern of a person's silhouette in a yoga pose.

FORMATION

INTRODUCTION AU YOGA RESTAURATEUR

Avec

Marie-Daphné Roy

Favoriser la relaxation et la régulation du système nerveux autonome.

Du 27 juillet au 29 août 2020

CETTE FORMATION SERA L'OCCASION DE :

- Apprendre un répertoire solide de postures restauratrices calmantes et équilibrantes
- Comprendre comment adapter les postures restauratrices avec les accessoires selon l'objectif et les particularités de votre corps (et ceux de vos étudiants, si vous enseignez)
- Comprendre l'effet des postures sur le système nerveux, les muscles, les fascias et les organes
- Savoir encourager le ressenti dans les postures, affiner la conscience corporelle et favoriser un alignement optimal.
- Apprendre à favoriser la réponse de relaxation et soutenir l'homéostasie interne
- Savoir appliquer les notions d'anatomie et de physiologie pour informer vos choix de postures et de séquences
- Explorer des modalités de présence durant les postures (attention méditative, conscience corporelle, observation du souffle, etc.).

Que ce soit pour une utilisation personnelle ou pour compléter une pratique professionnelle existante (massothérapie, ostéopathie, etc.), cette formation permettra de mieux comprendre le yoga restaurateur et le pratiquer en sécurité et confiance.

Si vous enseignez le yoga, vous sortirez de cette formation mieux outillé.e.s, que vous cherchiez à enseigner des cours complets de yoga restaurateur, savoir mieux intégrer ces postures dans vos cours réguliers, ou devenir plus compétent en cours privé.



CALENDRIER

DATE	ACTIVITÉ	MODE DE PRÉSENTATION	EXPLICATIONS
Semaine du 26 juillet 2020	<p>Présentations narrées :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Le yoga restaurateur 2. Le système nerveux 3. Physiologie du stress <p>Total : 2 h</p> <p>Pratiques guidées :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Les incontournables « suptas » 2. Postures restauratrices avec matériel minimal 3. Savasana : comment s'installer de façon optimale. <p>Total : 3 h</p>	En ligne - préenregistré	Réception du matériel le 26 juillet. À compléter à votre rythme avant le mardi 4 août 2020.
Mardi 4 août 2020 19 h à 20 h 30	Discussions et Questions/réponses sur le matériel transmis et expérimenté.	En ligne - en direct	Rencontre zoom; un lien pour assister à la réunion vous sera envoyé. Enregistrement disponible pour écoute en différé.
Samedi 8 août 2020 8 h 30 à 14 h (14 h 30 à 20 h, France)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Questions/réponses et discussions sur le matériel transmis et expérimenté 2. Focus sur les postures : comment et pourquoi modifier ou adapter. 	En ligne - en direct	Rencontre zoom; un lien pour assister à la réunion vous sera envoyé. La rencontre sera enregistrée pour écoute en différée.
Semaine du 9 août 2020	<p>Présentations narrées :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La réponse de relaxation 2. Les méninges 3. Les fascias <p>2 h</p> <p>Pratiques :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Les flexions 2. Les extensions et les torsions <p>3 h</p>	En ligne - préenregistré	Réception du matériel le 9 août. À compléter à votre rythme avant le 25 août 2020.

CALENDRIER

DATE	ACTIVITÉ	MODE DE PRÉSENTATION	EXPLICATIONS
Mardi 18 août 2020 19 h à 20 h 30	Discussions et questions/réponses et sur le matériel transmis et expérimenté.	En ligne - en direct	Rencontre zoom; un lien pour assister à la réunion vous sera envoyé. Enregistrement disponible pour écoute en différé.
Semaine du 16 août 2020	Présentations narrées : Enseignement 1. Les familles de postures 2. Le séquençement 3. Cultiver l'attention durant les tenues de posture 2 h	En ligne - préenregistré	Réception du matériel le 16 août. À compléter à votre rythme avant le mardi 25 août 2020.
Mardi 25 août 2020 19 h à 20 h 30	Questions/réponses et discussions sur le matériel transmis et expérimenté	En ligne - en direct	Rencontre zoom; un lien pour assister à la réunion vous sera envoyé. La rencontre sera enregistrée pour écoute en différé.
Samedi 29 août 2020 8 h 30 à 14 h (14 h 30 à 20 h, France) 3 segments de 90 minutes espacés de deux pauses : 30 et 60 minutes	1. Discussions et Questions/réponses sur le matériel transmis et expérimenté 2. Focus sur les postures : comment et pourquoi modifier ou adapter. 3. L'intégration des enseignements du yoga restaurateur au quotidien Conclusion de la formation.	En ligne - en direct	Rencontre zoom; un lien pour assister à la réunion vous sera envoyé. La rencontre sera enregistrée pour écoute en différé.

VOUS OBTIENDREZ :

- 5 séances de yoga restaurateur exclusives à la formation, guidées par Marie-Daphné Roy.
 - 6 modules théoriques pour mieux comprendre le pourquoi, le pour qui et le comment du yoga restaurateur
 - 3 modules visant à vous rendre autonomes dans vos pratiques de yoga restaurateur, et, si vous enseignez, à améliorer votre enseignement.
 - Groupe Facebook privé de formation
-
- ▶ 12 heures de présentations préenregistrées (théorie et pratiques, avec accès illimité)
 - ▶ 13.5 heures de rencontres diffusées en direct (discussions, théorie et pratiques)
 - ▶ 9.5 heures de travaux d'évaluation des connaissances et de travaux réflexifs, incluant une séance de mentorat avec Marie-Daphné Roy

MÉTHODES D'ÉVALUATION

Les évaluations sont obligatoires uniquement si vous souhaitez un certificat de formation continue, reconnu par Yoga Alliance. Autrement, toutes ces évaluations sont facultatives.

- Quiz liés aux présentations narrées, à compléter à votre rythme durant la formation, avant le 29 août 2020
- Journal de pratique, à compléter à votre rythme durant la formation, avant le 29 août 2020.
- Création de deux séquences à remettre par écrit avant le 25 août 2020.
- Exercice réflexif écrit sur votre expérience de l'enseignement du yoga restaurateur.
- 1 séance de mentorat avec Marie-Daphné de 45 minutes au choix :
 - En direct sur Zoom, dans les 6 mois suivant la fin de la formation
 - Captation vidéo de l'enseignement d'une courte séance restauratrice (15-20 minutes), à transmettre avant le 25 août, avec rétroaction verbale

35 heures de formation continue reconnue par Yoga Alliance pour les professeur.e.s déjà certifiés

Tarif : 697 \$ + taxes

RÉSERVER MA PLACE!

