

A hand holding a light-colored yoga strap against a light beige background. The hand is positioned on the left side of the frame, with the fingers gripping the strap. The strap extends downwards from the hand.

FORMATION

INTRODUCTION AU YOGA RESTAURATEUR

Avec

Marie-Daphné Roy

Favoriser la relaxation et la régulation du système nerveux autonome.

Du 15 avril au 20 juin 2021

En ligne

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 étudiant.es, 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, favoriser la conscience corporelle et 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, 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.e en cours privé.



CALENDRIER

DATE	ACTIVITÉ	MODE DE PRÉSENTATION	EXPLICATIONS
Jeudi 15 avril 2021 12 h à 13 h 30 (QC) 18 h à 19 h 30 (FR)	Introduction et ouverture de la formation Présentation de la plateforme de formation	En ligne – en direct	Rencontre Zoom. La rencontre sera enregistrée et disponible pour une écoute en différé.
Entre le 15 avril et le 8 mai 2021	Présentations : 1. Le yoga restaurateur 2. Le système nerveux 3. Physiologie du stress Pratiques : 1. Les incontournables « suptas » 2. Postures avec matériel minimal 3. Savasana : comment s'installer et pratique guidée	En ligne - asynchrone	À compléter à votre rythme avant le 8 mai 2021.
Samedi 8 mai 2021 8 h 30 à 10 h 30 (QC) 14 h 30 à 16 h 30 (FR)	Questions et discussions sur le matériel transmis et expérimenté.	En ligne - en direct	Rencontre Zoom. La rencontre sera enregistrée et disponible pour une écoute en différé.

CALENDRIER

DATE	ACTIVITÉ	MODE DE PRÉSENTATION	EXPLICATIONS
Entre le 8 et le 25 mai 2021	Présentations : 1. Les fascias 2. La réponse de relaxation Pratiques : 1. Les extensions passives et actives 2. Les flexions actives et passives	En ligne - asynchrone	À compléter à votre rythme avant le 27 mai 2021.
Jeudi 27 mai 2021 12 h à 13 h 30 (QC) 18 h à 19 h 30 (FR)	Questions et discussions sur le matériel transmis et expérimenté.	En ligne - en direct	Rencontre Zoom. La rencontre sera enregistrée et disponible pour une écoute en différé.
Entre le 27 mai et le 12 juin 2021.	Présentations : 1. Les familles de postures 2. Le séquençement 3. Cultiver l'attention	En ligne - asynchrone	À compléter à votre rythme avant le 12 juin 2021.
Samedi 12 juin 2021 8 h 30 à 10 h 30 (QC) 14 h 30 à 16 h 30 (FR)	Questions et discussions sur le matériel transmis et expérimenté. Conclusion de la formation.	En ligne - en direct	Rencontre Zoom. La rencontre sera enregistrée et disponible pour une écoute en différé.

VOUS OBTIENDREZ:

- 8 séances de yoga restaurateur exclusives, guidées par Marie-Daphné Roy.
- 8 présentations théoriques pour mieux comprendre le pourquoi, le pour qui et le comment du yoga restaurateur
- 3 présentations théoriques visant à vous rendre autonomes dans vos pratiques de yoga restaurateur, et, si vous enseignez, à améliorer votre enseignement.
- 1 séance de mentorat facultative avec Marie-Daphné Roy
- Accès d'un an au contenu de la formation en ligne

CONDITION D'ADMISSION:

- Avoir un minimum d'accessoires de yoga restaurateur à la maison afin d'y pratiquer le matériel couvert durant la formation : 2 blocs, 1 sangle, 3-4 couvertures, 1 traversin (ou des couvertures supplémentaires, 1 chaise

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.

À compléter et remettre avant le 20 juin 2021 :

- Quiz liés aux présentations théoriques.
- Journal de pratique, à compléter à votre rythme durant la formation.
- Création de deux séquences à remettre par écrit.
- Exercice réflexif écrit sur votre expérience de l'enseignement du yoga restaurateur.
- Évaluation théorique récapitulative de la matière

À compléter avant le 20 septembre 2021 :

- 1 séance de mentorat avec Marie-Daphné de 30 minutes.

35 heures de formation continue reconnue par Yoga Alliance pour les professeur.es déjà certifié.es

Tarif : 697 \$ + taxes

RÉSERVER MA PLACE!

