

A hand holding a light-colored yoga strap against a light 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. The background is a soft, light beige color.

FORMATION

INTRODUCTION AU YOGA RESTAURATEUR

Avec
Marie-Daphné Roy

Favoriser la relaxation et la régulation du système nerveux autonome.

Du 5 mars au 30 juin 2025
En ligne, synchrone et asynchrone

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
Mercredi 5 mars 2025 18 h à 19 h 15 (QC)	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 5 mars et le 1er avril 2025	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 1er avril 2025.
Jeudi 13 mars 2025 12 h à 13 h (QC) Mercredi 26 mars 2025 18 h à 19 h (QC)	Questions et discussions sur le matériel transmis et expérimenté.	En ligne - en direct	Rencontres Zoom. Les rencontres seront enregistrées et disponibles pour une écoute en différé.

CALENDRIER

DATE	ACTIVITÉ	MODE DE PRÉSENTATION	EXPLICATIONS
Entre le 1er avril et le 1er mai 2025	<p>Présentations :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Les fascias 2. La réponse de relaxation <p>Pratiques :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Les extensions passives et actives 2. Les flexions actives et passives 	En ligne - asynchrone	À compléter à votre rythme avant le 10 mai 2025.
<p>Jeudi 10 avril 2025 12 h à 13 h (QC)</p> <p>Jeudi 1er mai 2025 12 h à 13 h (QC)</p>	Questions et discussions sur le matériel transmis et expérimenté.	En ligne - en direct	Rencontres Zoom. Les rencontres seront enregistrées et disponibles pour une écoute en différé.
Entre le 1er et le 29 mai 2025.	<p>Présentations :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Les familles de postures 2. Le séquençement 3. Cultiver l'attention 	En ligne - asynchrone	À compléter à votre rythme avant le 29 mai 2025.
<p>Mercredi 21 mai 2025 18 h à 19 h (QC)</p> <p>Jeudi 29 mai 2025 12 h à 13 h 15 (QC)</p>	<p>Questions et discussions sur le matériel transmis et expérimenté.</p> <p>Révision et conclusion de la formation.</p>	En ligne - en direct	Rencontres Zoom. Les rencontres seront enregistrées et disponibles pour une écoute en différé.

VOUS OBTIENDREZ :

- 7 séances de yoga restaurateur exclusives, guidées par Marie-Daphné Roy.
- 7 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.
- 3 tutoriels exclusifs portant sur 3 postures clés : Savasana, Viparita Karani et Supta Virasana.
- 7 séances interactives en direct sur Zoom, avec Marie-Daphné Roy
- Un manuel de formation PDF
- Accès de deux ans au contenu de la formation en ligne

CONDITION D'ADMISSION :

- Avoir suffisamment 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 avant le 30 juin 2025* :

- Quiz liés aux présentations théoriques.
- Journal de pratique, à compléter à votre rythme durant la formation.
- Synthèse réflexive de votre journal de pratique.
- Création de deux séquences à remettre par écrit.
- Évaluation théorique récapitulative de la matière

* *Aucune prolongation ne sera acceptée*

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

Tarif : 695 \$ + taxes

RÉSERVER MA PLACE!

