

A hand holding a light-colored yoga strap, positioned vertically on the left side of the frame. The background is a soft, warm-toned gradient, transitioning from a pale yellow-green on the left to a light peach or pink on the right. The text is overlaid on the right side of the image.

FORMATION

AU YOGA RESTAURATEUR

Avec
Marie-Daphné Roy

Favoriser la relaxation et la régulation du
système nerveux autonome.

Du 17 février au 1er avril 2027
En ligne et en personne

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 17 février 2027 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 17 février et le 6 mars 2027	Présentations : Modules 1 à 5 - Le yoga restaurateur - Le système nerveux - Physiologie du stress - Les fascias - La réponse de relaxation Pratiques : - Les incontournables « suptas » - Postures avec matériel minimal - Savasana : comment s'installer et pratique guidée	En ligne - asynchrone	À compléter à votre rythme avant le 6 mars 2027.
Samedi 6 mars 2027 12 h 30 à 18 h (QC)	Questions et discussions sur le contenu enregistré	En personne à Yoga Bhavana	-
Dimanche 7 mars 2027 8 h 15 à 12 h 45 (QC)	Postures restauratrices (Suptas, flexions, torsions, extensions, etc.)		
Entre le 7 mars et le 20 mars 2027	Présentations Modules 6 à 7 - Les familles de postures - Le séquençement - Cultiver l'attention - Création d'une séquence de yoga restaurateur en groupe de 2 Pratique personnelle	En ligne - asynchrone	À compléter à votre rythme avant le 20 mars 2027.
Samedi 20 mars 2027 12 h 30 à 18 h (QC)	Questions et discussions sur le contenu enregistré et expérimenté Postures restauratrices et séquençement	En personne à Yoga Bhavana	-
Mercredi 24 mars 2027 18 h à 20 h (QC)	Révision et conclusion de la formation.	En ligne – en direct	Rencontre Zoom. La rencontre sera enregistrée et disponible pour une écoute en différé.
Entre le 20 mars et le 1 avril 2027	- Création individuelle d'une séquence de yoga restaurateur, à remettre par écrit. - Quiz liés aux présentations théoriques, à compléter en ligne. - Synthèse réflexive de votre journal de pratique (1/2 page à 1 page max), à remettre par écrit. - Évaluation théorique récapitulative de la matière, à compléter en ligne.	En ligne - asynchrone	À compléter à votre rythme avant le 1 avril 2027.
Jeudi 1 avril 2027	Remise finale de : - la séquence de yoga yin - la synthèse réflexive Compléter l'examen final	-	-

VOUS OBTIENDREZ :

- Une séance de yoga restaurateur exclusive enregistrée, guidée par Marie-Daphné Roy.
- Des présentations théoriques visant à vous rendre autonomes dans vos pratiques de yoga restaurateur, et, si vous enseignez, à améliorer votre enseignement.
- Rabais de 50 % sur carte de 5 cours de yoga restaurateur à Yoga Bhavana, pendant la durée de la formation.
- Un manuel de formation (PDF)
- Accès à des présentations théoriques préenregistrées durant 2 ans
- Séances de formation pratique en personne 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

À compléter avant le 1 avril 2027

- Quiz liés aux présentations théoriques, à compléter en ligne.
- Synthèse réflexive de votre journal de pratique (1/2 page à 1 page max), à remettre par écrit.
- Création de deux séquences de yoga restaurateur, à remettre par écrit (*une sera à élaborer en équipe entre le 7 mars et le 20 mars et la seconde à élaborer individuellement avant le 1 avril*).
- Évaluation théorique récapitulative de la matière, à compléter en ligne.

* Aucune prolongation ne sera acceptée

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

Tarif : 850 \$ + taxes

RÉSERVER MA PLACE!

