ACADÉMIE DE YOGA PARIS

présente

01

YIN YOGA

Formation Professorale 200H

Paris 2022 - 2023

Réf : 200YIN

Structuré et développé par Paul Grilley, le Yin Yoga est devenu une pratique incontournable où puiser bien-être, équilibre et émotions apaisées pour faire face aux rythmes sociétaux.

Si la légitimité du Yin Yoga se renforce, cette pratique, pour être transmise dans toute sa profondeur, nécessite des professeurs formés avec rigueur et certifiés selon des normes reconnues.

SAS au capital de 1000 euros – Siret : 91076666600010 - R.C.S : 910766666 de Paris - APE : 85.52Z -
NDA : 11756471275 Préfecture IDF
75, rue de l'Abbé-Groult 75015 Paris – Tél : 07 77 46 79 68 – mail : contact@ayogaparis.fr

ENSEIGNANTS RÉFÉRENTS

Isabel découvre le Hatha Yoga il y a une trentaine d'année auprès d'Eva Ruchpaul. Elle suit ensuite l'enseignement d'Ajit Sarkar, et plus tard, celui de Trupteesh Nagaraj Hurikadale et de Stéphanie Viu-Kessler. Elle est diplômée 700H. Pratiquante de la méditation Vipassana dans la tradition de S.N. Goenka, son enseignement est aussi nourri de la philosophie de l'Advaïta Vedanta et de l'Ayurveda. Impressionnée par l'expérience du Yin Yoga pendant une formation de 100H avec « With-Yin Yoga Sébastien Murielle», Isabel décide d'aller à la source du Yin, et de suivre, en Californie, les enseignements de Paul et de Suzee Grilley, les fondateurs de cette pratique. Elle est aujourd'hui certifiée 250H auprès de Paul & Suzee Grilley.

Lara commence sa pratique du Yoga en Asie. Après une première formation de professeur en Hatha Yoga avec Trupteesh Nagaraj Hurikadale et Stéphanie Viu-Kessler, Lara décide de poursuivre ses apprentissages avec « With-Yin Yoga » Sébastien Pucelle & Murielle Burellier à Bali en 100H. Passionnée par cette forme méditative du Yoga, elle rejoint l'enseignement de Paul & Suzee Grilley aux États-Unis. Elle est certifiée aujourd'hui 200H auprès de Paul & Suzee Grilley. Depuis, Lara s'est formée à Londres en Restorative Yoga auprès de sa pionnière, Judith Lasater et de sa fille Lizzie. Elle détient la certification de Yoga des Hormones niveau I-II-III auprès de Dinah Rodriguez. Elle étudie auprès de Jason Crandell dans le but d'obtenir la certification avancée 300h en Vinyasa.

Jacques pratique depuis plus de 30 ans les arts martiaux vietnamiens, conjugués aux techniques corporelles d'entretien de la santé, issues de la tradition martiale. Instructeur en art martial vietnamien à partir de 1997, il s'oriente plus particulièrement, depuis 2009, vers des pratiques de bien-être telles que le Do-In et le Shiatsu. Il est titulaire du titre professionnel RNCP reconnu par l'État de « Spécialiste en Shiatsu » et du Diplôme Universitaire « le Shiatsu dans l'accompagnement à la santé ». Il est certifié en Shiatsu Traditionnel, en Shiatsu Myo-énergétique et en Do-In.

PROGRAMME

En 4 unités de 50h chacune

~~U1~~ Structure, Muscles & Postures

WE 1 17 & 18 septembre 2022
WE 2 01 & 02 octobre 2022
WE 3 15 & 16 octobre 2022

~~U2~~ Postures, Variations & Supports

WE 1 12 & 13 novembre 2022
WE 2 26 & 27 novembre 2022
WE 3 10 & 11 décembre 2022

La formation est modulaire.
Accès direct à chaque unité selon l'intérêt porté au thème.

Enseignement donné en français
Programme complet YTT 200 heures.

PROGRAMME

En 4 unités de 50h chacune

04

~~U3~~ Yin, Médecine Chinoise & Taoïsme

WE 1 07 & 08 janvier 2023
WE 2 21 & 22 janvier 2023
WE 3 04 & 05 février 2023

~~U4~~ Méditation & Théorie des Chakras

WE 1 04 & 05 mars 2023
WE 2 18 & 19 mars 2023
WE 3 01 & 02 avril 2023

La formation est modulaire.
Accès direct à chaque unité selon l'intérêt porté au thème.

Enseignement donné en français
Programme complet YTT 200 heures.

Principe Taoïste

L'homme accompli
cultive l'harmonie.

”

05

HORAIRES

UNITÉ 1 à 4

Samedi : 9h - 18h30
Dimanche : 9h - 18h30

~~U1~~ CONTENU DE LA FORMATION

Réf : 50YIN1

Pratique guidée Yin Yoga : 12 pratiques (18h)

Méditation guidée : 6 pratiques (3h)

Les 7 poses archétypales de Paul & Suzee Grilley

Anatomie & Physiologie dans le système du Yin Yoga :
- Les 14 segments du squelette
- Les fascias et les 10 groupes myofasciaux

Philosophie :
- Origine du Yin Yoga
- Lumière sur les Yamas & Niyamas des Yogas Sutras

Méthodologie d'enseignement :
- Expérience de différents scénarii de séance
- Méthodologie d'architecture de séquence
- Rôle de la musique dans un cours de Yin Yoga

Documentation : Supports de cours & bibliographie

Total : 50 heures dont 2 heures de production personnelle

UNITÉ 1

06

Cette formation s'adresse aux pratiquants désireux d'approfondir leur connaissance du Yin pour eux-mêmes ou pour le transmettre.

U2 — # CONTENU DE LA FORMATION

Réf : 50YIN2

Pratique guidée :
- 3 pratiques de Yin Yang (4h30)
- 5 pratiques de Yin Yoga (7h30)

Méditation guidée : 6 pratiques (3h)

Les 7 poses archétypales & leurs variations

Anatomie & Physiologie dans le système du Yin Yoga :
- La ceinture scapulaire

Philosophie :
- Le Sâmkhya-Kârikâ d'Isvarakrsna

Méthodologie d'enseignement :
- Les accessoires de Yoga et leur utilisation dans les postures
- Intégration des variations des postures et des supports fonction du pratiquant et de sa morphologie

Practicum : 6h

Documentation : Supports de cours & bibliographie

Total : 50 heures dont 2 heures de production personnelle

UNITÉ 2

07

Cette formation s'adresse aux pratiquants désireux d'approfondir leur connaissance du Yin pour eux-mêmes ou pour le transmettre.

~~U3~~ CONTENU DE LA FORMATION

Réf : 50YIN3

Pratique guidée Yin Yoga :
- 3 pratiques de Yin Yang (4h30)
- 5 pratiques de Yin Yoga (7h30)

Méditation guidée : 6 pratiques (3h)

Anatomie & Physiologie :
- Introduction à la Médecine Traditionnelle Chinoise
- Connaissance des différents Qi
- Les 12 principaux méridiens

Philosophie :
- Introduction au Taoïsme

Méthodologie d'enseignement :
- Postures du Yin Yoga dans la théorie des méridiens
- Éthique et réglementation.

Practicum : 4h

Documentation : Supports de cours & bibliographie

Total : 50 heures dont 2 heures de production personnelle

UNITÉ 3

08

Cette formation s'adresse aux pratiquants désireux d'approfondir leur connaissance du Yin pour eux-mêmes ou pour le transmettre.

U4 — Contenu de la formation

Réf : 50YIN4

Pratique guidée Yin Yoga :
- 3 pratiques de Yin Yang (4h30)
- 9 pratiques de Yin Yoga (13h30)

Méditation guidée : 6 pratiques (3h)

Anatomie & Physiologie :
- La dimension énergétique Shiva Shakti dans le Védanta
- Les 7 principaux chakras

Philosophie :
- Théorie des chakras selon l'enseignement du Dr. Motoyama

Méthodologie d'enseignement :
- Introduction à la technique de méditation sur les chakras.
- Approche visant à l'inclusion de la méditation au quotidien et/ou à la pratique du Yin Yoga.
- Transposition de la théorie des chakras aux postures du Yin Yoga.

Documentation : Supports de cours & bibliographie

Total : 50 heures dont 2 heures de production personnelle

U N I T É 4

09

Cette formation s'adresse aux pratiquants désireux d'approfondir leur connaissance du Yin pour eux-mêmes ou pour le transmettre.