



Formation Intensive 200h Professeur.e.s de Hatha Yoga

Formation intensive de professeur de Hatha Yoga 200 HRS.
Du 18 Juillet au 13 Août 2022.

Du lundi au vendredi, 9h-18h.
Lieu : rue de la Victoire 196, à Saint-Gilles.

Pour la seconde fois à Bruxelles, Satya Healing propose une formation intensive de professeur.e de Hatha Yoga.
Marion Audoin, et Mireille Pendaries (intervenante) professeures de Hatha, Nidra, tantra Yin Yoga se chargent de la transmission.

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant enseigner le Yoga de manière professionnelle et respectueuse du corps; ou de permettre à chacun d'approfondir sa pratique personnelle. Elle permet de franchir la première porte vers une nouvelle vocation, un nouveau regard sur le monde et sur soi.

Le Yoga est une pratique ancestrale et spirituelle, nous nous appuyons donc sur les textes fondateurs du Yoga et abordons la tradition Hindoue. Elle est axée sur le mouvement et sur le souffle, sur l'alliance du corps, du coeur et de l'esprit dans le respect d'un code éthique précis.

Compris dans la formation :

- 200 heures de formation théorique et pratique
- syllabus de cours
- thé, café et petites collations saines
- dévouement, patience, sourire et bienveillance
- tapis de Yoga, briques, couvertures et bolsters...

Non inclus dans la formation : - logement - repas - transport

Conditions et informations d'inscription à marionaudoin@yahoo.fr

Journée Type :

9:00 - 11:00 : Pratique

11:20 - 12:20 : Techniques d'enseignement / Etudes des postures

12:20-13:45 : Philosophie et métaphysique du Yoga

13:45-15:00 : Pause déjeuner

15:00 - 16:00 : Anatomie & Physiologie

16:00 - 17:30 : Pratique de l'enseignement & Retours

17:30 - 18:00 : Souffle et/ou méditation

Contenu : Postures

Apprentissage de 90 postures environ du Hatha Yoga

Souffles

Respiration complète - Ujjain - Bastrika - Kapalabhati - Surya Bhedana - Chandra Bhedana - Anulum Vilum - Samavritti - Visamavritti - Shitali - Sitkarin - Bahir, Antar et Kevala Khumbaka

Bandha et Mudras

Mula Bandha - Uddiyana Bandha - Jalandara Bandha - Maha Bandha - Mudras (Shambavi, Nasagra..)

Techniques d'enseignement

Etudes des postures pour savoir comment les enseigner, qu'est ce qui est en jeu, qu'est ce qui travaille dans le corps. Ce cours permet également d'adapter l'enseignement du Yoga en fonction des capacités physiques et de la morphologie des élèves. Une partie des exercices de mise en situation ont lieu tout au long du parcours afin de faire grandir la confiance en soi dans la transmission et l'explication des postures.

Anatomie

Afin de garantir une sécurité et une confiance auprès des futurs élèves, une connaissance approfondie de l'anatomie est nécessaire. Chaque mouvement est ainsi compris dans sa globalité: au niveau musculaire et au niveau organique. Mes connaissances approfondies de l'anatomie grâce à la kinésiologie et au parcours de danseuse professionnelle sont des atouts pour enseigner un cours complet, détaillé et adapté à la pratique du Yoga.

Philosophie et métaphysique

Avec pour appui les livres de Jean Varenne, Tara Michael et Christian Thikomeroff, nous traverserons les grands axes de la tradition hindoue, des différentes « voies » et aspects du Yoga. Nous parlerons de cette tradition qui a sa propre spiritualité et sa propre vision du cosmos. .Nous lierons à notre pratique du Yoga et nous verrons comment elle peut nous aider dans notre vie quotidienne.

Pratique d'enseignement

Les élèves seront dès les premiers jours invités à donner cours à leurs collègues. Nous mettons l'accent sur la pratique et l'entraînement, puisqu'ils sont nécessaires pour se sentir en confiance et développer une transmission pédagogique, claire et fluide.



Professeures



Marion Audoin

Ancienne danseuse classique professionnelle et professeure de danse Diplômée d'Etat, Marion est aujourd'hui kinésologue et professeure de Hatha et Yoga. Elle pratique depuis l'âge de 19 ans et se forme naturellement à 25 ans pour devenir professeur dans le but de transmettre cette pratique qui la sauve littéralement du stress, des problèmes de poids et de la non-acceptation de soi. Grâce aux différentes pratiques du Yoga et des apports de la kinésologie, elle axe sa

transmission sur l'état de présence à soi et au monde et sur la respiration, porteuse de calme intérieur et de paix profonde. Elle porte aussi son attention sur la posture "juste", celle qui convient à soi et qui est en accord avec nos capacités physiques et anatomiques. Porteuse de bienveillance et d'amour, elle crée Satya Healing pour offrir au public les outils les plus larges pour accéder au vrai bien-être, celui qui est propre à chacun, dans la connaissance et l'acceptation. Consciente des besoins et des envies grandissantes de la société, elle crée la formation de Professeur de Hatha Yoga au sein de Satya Healing à Bruxelles, la seule formation intensive actuellement.

Marion est qualifiée d' « experienced yoga teacher » par Yoga Alliance.

Diplômes Yoga :

- **Hatha Yoga 200 hrs E-RYT (Marseille, Académie de Yoga)**
- **Yin Yoga 50 hrs RYT (Pays-Bas, Arantha Yoga)**
- **Yoga péri-natal 30 hrs (Belgique)**
- **Natha Yoga (Christian Thikomerroff) - en cours**

Autres diplômes :

- DNSPD (Diplôme National Supérieur Professionnel du danseur, Rosella Hightower, Cannes) - Diplôme d'Etat de professeure de danse Classique (Studios du Cours, Marseille)
- U.V d'Anatomie et de Musique (Conservatoire National Supérieur de Musique et Danse de Lyon)
- U.V d'Histoire de la danse (Ecole Nationale Supérieure de danse de Marseille) - Progressing Ballet Technique certification (Berlin)

Mireille Pendaries



Diplômes Yoga :

- **Formation Professeur de Hatha Yoga, 4 ans (Ananda Yoga FFY, Marseille)**
- **Initiation Tantra**
- **Pranayama**
- **Nidra**



Bulletin d'inscription

NOM

PRENOM

DATE DE NAISSANCE

ADRESSE

TELEPHONE

MAIL

ANNÉES DE PRATIQUE / QUEL YOGA & QUELLE RÉCURRENCE ?

EN QUELQUES MOTS, POURQUOI SOUHAITEZ-VOUS ENTREPRENDRE CETTE FORMATION ?

N'oubliez pas de joindre le règlement signé. Votre inscription est prise en compte à réception des arrhes.



Charte et règlement intérieur

1 . Je, soussigné(e)comprend que le Yoga est une discipline du corps et de l'esprit qui inclut une grande variété d'exercices physiques et techniques.

Toute activité physique pouvant présenter un risque de blessure, il est de ma responsabilité de consulter un médecin avant le début de la formation pour m'assurer de mon état général de santé et de respecter mon corps et ses limites pour éviter toute blessure pendant la pratique du Yoga. En cas de problème de santé, préalable ou survenant au cours de la formation, je m'engage à en avertir immédiatement les professeurs et en assume l'entière responsabilité.

Je m'engage à assister à tous les modules de la formation pour obtenir la validation des connaissances de fin de formation et le diplôme de professeur de Hatha Yoga.

2 . Engagement personnel

Pour entreprendre cette formation, il est indispensable d'avoir déjà pratiqué régulièrement le yoga, d'avoir une sincère affinité avec ses dimensions physiques, psychiques et spirituelles, et de se sentir suffisamment responsable pour s'imposer une discipline et s'approprier l'enseignement dans un but d'expérimentation personnelle et d'autonomie, ainsi que dans une optique de transmission de l'enseignement. Un engagement sérieux et réel est demandé.

Examen

Un diplôme de formation est décerné lorsque la formation est suivie sérieusement avec intérêt jusqu'à son terme. L'obtention du diplôme cautionne la validation des acquis qui se fera tout au long de la formation, ainsi qu'à la suite d'un examen final écrit sous forme de questions.

Documents

Tous les documents sur support papier ou numérique qui vous seront remis pendant cette formation sont destinés à votre usage personnel. Vous êtes priés de ne pas les reproduire ou les diffuser sur les réseaux sociaux ou internet.

Maternité

En cas de grossesse, préalable au début de la formation, je m'engage à en informer les professeurs et à estimer avec qui de droit la faisabilité de la formation.

En cas de grossesse advenant au cours de la formation, je reconnais qu'une pratique assidue de Yoga peut influencer sur le bon déroulement de la grossesse, et je m'engage à en informer immédiatement les professeurs et à assumer les éventuelles conséquences d'une pratique de Yoga.

3 . Opérations et Traitements médicaux

Dans le cas d'opération chirurgicale de moins de six mois, je reconnais et accepte que la pratique du yoga n'est ni conseillée ni recommandée. Seul l'avis de mon médecin peut me permettre une pratique de Yoga. Je m'engage à en informer les professeurs avant le début de la formation.

En cas de douleurs récurrentes qui surviendraient au cours de la formation, je m'engage à prévenir les professeurs afin de recevoir des consignes adaptées à ma pratique et à mes possibilités.

En cas de traitement lourd concomitant avec la formation, il est de mon

devoir d'en informer les professeurs et de demander conseil à mon médecin quant à la pratique du Yoga.

Je comprends que le Yoga se pratique dans le respect du corps et de l'esprit et dans les limites de chacun.

Paiement et solde de la formation

L'inscription à la formation est validée à réception des arrhes correspondant à 10 % du montant total ainsi que du présent document lu, approuvé, paraphé à chaque page et signé.

L'intégralité du montant de la formation est dû 15 jours avant le début de la formation.

2300 euros

Le nombre de place pour chaque formation étant limité, l'étudiant qui commence le cycle s'engage à aller jusqu'au terme de la formation. Toutefois, si un étudiant décide pour quelque raison de ne pas suivre la formation jusqu'à son terme, l'enseignant s'engage à respecter l'entière liberté de cette décision.

4 . Le diplôme de Professeur de Hatha Yoga ne sera cependant délivré par les professeurs qu'à l'issue du cursus des 200 heures, et nous nous réservons le droit de ne pas certifier un élève en cas d'absences ou de manque de connaissances et de rigueur.

Néanmoins, le nombre de place étant limité, toute rétractation ou arrêt intempestif de la formation n'entraînera pas de remboursement de la formation.

Les paiements se font par virement sur le compte
BE84 3632 0146 1259.

Fait à ,

Le :

Signature (précédée de la mention "Lu et approuvé")