



Formations courtes Natha-yoga en présentiel et sur Zoom

5 week-ends sur 9 mois

Chakra - Yoga-nidra - Yoga personnel - Prânâyâma

Formations certifiantes

Enseignements Sandrine Cilia et Christian Tikhomirow

CENTRE DE YOGA DE PONT ROYAL

Domaine de Pont Royal - Rue du Campanile
13370 Mallemort

04 42 66 03 97 - 06 61 74 47 81

contact@centre-de-yoga-de-pont-royal.fr

Sandrine 06 61 74 47 81 - Marguerite 04 42 66 03 97 - Christian 06 98 13 14 47

Formations courtes

en présentiel à Pont Royal et sur Zoom

Cycles courts sur 9 mois 5 ou 6 week-ends

Enseignements Sandrine Cilia et Christian Tikhomiroff

Présentation

Pour tout le monde

Ces formations courtes permettront aux participants d'approfondir leurs connaissances du Yoga (philosophie, thérapeutique, techniques de base et façon de faire, etc.) afin d'installer une pratique personnelle quotidienne sans passer par une formation longue de professeur de yoga ou de yoga-nidra. Elle facilitera la mise en place chez soi de séances de yoga types en fonction des objectifs personnels et du temps disponible.

Pour les professionnels de la santé

Pour les soignants, pour les thérapeutes, pour les accompagnants dans le développement personnel ces formations courtes présentent un double intérêt.

En premier lieu apprendre à mettre en place à titre personnel une pratique régulière du Yoga ou Yoga-nidra chez soi.

- Apprendre à articuler des séances autour de postures, souffles, concentrations, méditations et relaxations profondes.
- Apprendre à utiliser la respiration pour se dynamiser, se détendre, s'équilibrer, stimuler une meilleure endurance et faculté de récupération (l'un et l'autre sont liés).
- Apprendre à s'endormir correctement pour une meilleure qualité de sommeil (récupération et besoin de moins d'heure de sommeil).
- Apprendre des techniques de concentration (sons, lumières, mantra) préparant aux états méditatifs.

En second lieu ils pourront puiser dans ces formations un ensemble de techniques simples qu'ils sauront réutiliser auprès des personnes qu'ils accompagnent dans l'aide ou dans le soin (étirements, respirations guidées, concentration, détente).

Pour les enseignants de Yoga

Il est fréquent que les élèves qui suivent des cours de yoga hebdomadaires demandent à leur professeur comment organiser une pratique personnelle chez soi et comment préparer ces petites séances.

Ces deux formations ont pour but, dans un premier temps, d'aider les professeurs de yoga à répondre à cette demande. Dans un deuxième temps les professeurs pourront proposer à leur tour ces formations à leurs élèves.

Ces enseignements sont enregistrés en audio et vidéo

Vous récupérez ces enregistrements par téléchargement.

Ceci permet de réécouter tout ou partie des enseignements et de garder vivantes les ambiances et les ressentis éprouvés

Les vendredis du souffle sur ZOOM

9h - 16h

Cycle court sur le prânâyâma

selon le Natha-yoga

Cycle 10 rencontres sur 10 mois

Enseignements Christian Tikhomirow

Formations courtes de 10 rencontres sur Zoom (**peut-être quelques places en direct à Pont Royal**) qui s'adressent aux enseignants de yoga qui veulent compléter leur formation (depuis chez eux) et aux élèves de cours classiques (qui ont déjà un niveau correct) qui veulent approfondir prânâyâma sans pour autant entrer dans une formation longue. Ce cycle peut être suivi ponctuellement.

Organisation d'une journée

Un prânâyâma et ses principales variantes est abordé chaque vendredi. Les effets physiologiques/thérapeutiques, énergétiques et mentaux, ainsi que les mantra, les mudra et le bandha classiques ou spécifiques sont détaillés. L'utilisation éventuelle de ce prânâyâma dans les postures et les mudra est spécifiée. La place de ce prânâyâma dans une séance de yoga classique et dans une séance de prânâyâma complète est indiquée.

Calendrier 2023

Rencontre 1 - Vendredi 20 Janvier
Bhastrika abdominal

Rencontre 2 - Vendredi 17 Février
Shitali prânâyâma

Rencontre 3 - Vendredi 17 Mars
Nadi shodhana

Rencontre 4 - Vendredi 21 Avril
Kapalabhati

Rencontre 5 - Vendredi 12 Mai
Samavritti prânâyâma

Rencontre 6 - Vendredi 2 juin
Ujjayin prânâyâma

Rencontre 7 - Vendredi 4 Août
Surya et chandra bandha

Rencontre 8 - Vendredi 15 Septembre
Bhastrika thoracique

Rencontre 9 - Vendredi 20 Octobre
Visamavritti prânâyâma

Rencontre 10 - Vendredi 17 Novembre
Murchha prânâyâma

Inscription

Pour s'inscrire à tel ou tel Vendredi il suffit de le faire par mail ou par téléphone ou de cocher sur cette feuille (en joignant la feuille d'inscription)