

École de Formation les Ailes du Yoga

Teacher Training Restorative Yoga 200 heures



Se Reposer, se Relaxer, se Régénérer est un besoin vital dans nos vies - surtout en 2018 et dans notre vie citadine. "Être et non faire", voilà le RESTORATIVE YOGA.

Faire une pause dans le silence, l'immobilité et l'obscurité, en pratiquant des ouvertures douces et profondes du corps physique est le support optimal pour notre fonctionnement physiologique et nous met dans un état de relaxation. De nombreuses études ont dorénavant montré que s'autoriser des périodes de repos permet à notre système nerveux de se calmer et donc d'atténuer notre réponse au stress. La réponse de relaxation peut être induite, à divers degrés, notamment par le RESTORATIVE YOGA.

Le but de cette formation est de donner aux élèves des techniques précises et les conseils pratiques et concrets pour que les personnes suivant cette formation puissent offrir des cours de *Restorative yoga* à leurs élèves ou inclure des séquences *Restorative* pour améliorer la qualité de leur offre d'enseignement ou de services à la personne. Cette formation est ouverte et adaptée aux personnes qui pratiquent un métier comme instructeurs de yoga, coach sportif, coach professionnel, psychothérapeute, masseurs, ceux travaillant dans l'esthétique, les maisons de retraite, les écoles ou toute personne qui est dans le service à la personne.

Tout au long de cette formation, les élèves auront la possibilité de pratiquer les postures pour sentir eux-mêmes les bienfaits de cette pratique Restorative.

Le programme

Au cours de chaque session, nous verrons des postures arrière, des postures avant, des postures de torsions, des postures inversées et nous examinerons plusieurs positions de relaxation profonde "*savasana*". Pour chaque posture, nous regarderons les indications et les contre-indications.

Les élèves pratiqueront les postures et, à tour de rôle installeront d'autres élèves dans les postures. L'accent sera mis sur la pratique pour que l'élève puisse à la fin de la formation inclure cette pratique d'abord dans son quotidien et dans son enseignement du yoga et/ ou de sa vie professionnelle. Le but de cette formation est de transmettre le savoir nécessaire pour pratiquer de manière sûre et passionnée.

Lou a choisi d'organiser cette formation autour des saisons. Alan Finger, avec qui elle a étudié pendant de nombreuses années à New York, l'a sensibilisée au fait que la pratique de yoga change selon les saisons et que notre corps et notre esprit ont besoin de s'adapter et de vivre en harmonie avec les cycles de la nature.

Du dimanche 8 juillet au vendredi 13 juillet	Le Restorative Yoga en Été
Du lundi 5 novembre au vendredi 9 novembre	Le Restorative Yoga en Automne
Du dimanche 13 janvier au vendredi 18 janvier	Le Restorative Yoga en Hiver
Du dimanche 14 avril au lundi 19 avril 2019	Le Restorative Yoga au Printemps



École de Formation les Ailes du Yoga

Répartition des modules Restorative Yoga



Été		
Dimanche De 13h à 18h	Première année <ul style="list-style-type: none"> ❖ Physiologie de la relaxation et le système nerveux. ❖ Relaxation et les cinq corps « koshas » ❖ Qu'est-ce que le Restorative Yoga ? Un outil de relaxation, de repos, thérapeutique. Un chemin vers l'harmonie au quotidien dans sa Maison Intérieure. ❖ Les supports du Restorative Yoga et leur utilisation. Entretien préalable avec l'élève – connaître son élève. ❖ Alignement, anatomie. ❖ Techniques de respiration. 	Deuxième année <ul style="list-style-type: none"> ❖ Exercice sur le tissu connectif avec une balle de tennis. ❖ Études postures de base de Restorative Yoga – accent sur les postures à pratiquer pendant la saison de l'été. ❖ Séquencement des postures de Restorative Yoga. ❖ Ajustement des postures en s'adaptant à chaque élève en faisant preuve d'un usage créatif des supports. ❖ Approfondissement.
Lundi De 14h30 à 18h30		
Mardi De 14h30 à 18h30		
Mercredi De 14h30 à 18h15		
Jeudi De 14h30 à 18h30		
Vendredi De 14h30 à 18h30		
Automne		
Lundi De 14h30 à 18h30	Première année <ul style="list-style-type: none"> ❖ Étude postures de base de Restorative Yoga – Accent sur les postures à pratiquer pendant la saison de l'automne. ❖ Séquencement des postures de Restorative Yoga. ❖ Ajustement des postures en s'adaptant à chaque élève en faisant preuve d'un usage créatif des supports. ❖ Alignement, anatomie. ❖ Techniques de Respiration 	Deuxième année <ul style="list-style-type: none"> ❖ Approfondissement ❖ La relation professeur-élève ❖ Gérer un cours collectif vs gérer un cours individuel ❖ Empathie et pédagogie. ❖ Approfondissement.
Mardi De 14h30 à 18h30		
Mercredi De 14h30 à 18h15		
Jeudi De 14h30 à 18h30		
Vendredi De 14h30 à 18h30		
Hiver		
Dimanche De 13h à 18h	Première année <ul style="list-style-type: none"> ❖ Etudes postures de base de Restorative yoga - accent sur les postures à pratiquer pendant la saison de l'hiver. ❖ Séquencement des postures de Restorative yoga. ❖ Ajustement des postures en s'adaptant à chaque élève en faisant preuve d'un usage créatif des supports. ❖ Alignement, anatomie. ❖ Techniques de respiration. 	Deuxième année <ul style="list-style-type: none"> ❖ Ayurveda et Restorative Yoga ❖ Age et Restorative Yoga ❖ Ne pas faire – les erreurs ❖ Intégration du Restorative Yoga dans notre quotidien. ❖ Approfondissement.
Lundi De 14h30 à 18h30		
Mardi De 14h30 à 18h30		
Mercredi De 14h30 à 18h15		
Jeudi De 14h30 à 18h30		
Vendredi De 14h30 à 18h30		
Printemps		
Dimanche De 13h à 18h	Première année <ul style="list-style-type: none"> ❖ Etudes postures de base de restorative yoga - accent sur les postures à pratiquer pendant la saison du printemps. ❖ Séquencement des postures de Restorative yoga. ❖ Ajustement des postures en s'adaptant à chaque élève en faisant preuve d'un usage créatif des supports. ❖ Alignement, anatomie. 	Deuxième année <ul style="list-style-type: none"> ❖ Restorative Yoga : Anxiété et dépression ❖ Les textes sacrés « Yoga Sutras » et le Restorative Yoga ❖ Empathie de pédagogie. ❖ Approfondissement.
Lundi De 14h30 à 18h30		
Mardi De 14h30 à 18h30		
Mercredi De 14h30 à 18h15		
Jeudi De 14h30 à 18h30		
Vendredi De 14h30 à 18h30		
TOTAL	100h par an (dont 6h d'assistantat)	



École de Formation les Ailes du Yoga

Programme de formation
Éléments pédagogiques



Lou de Vitry

Marie-Laure de Vitry, ou plutôt « Lou », est un îlot de tranquillité dans un monde où tout va vite, trop vite.

Femme aux multiples facettes, elle découvre le yoga il y a maintenant trente ans à New York, alors qu'elle entame une carrière d'avocate internationale. Plus qu'un hobby, le yoga devient alors une passion et un mode de vie.

New York, Londres et Paris, elle n'a de cesse d'apprendre, de pratiquer et de s'imprégner des différentes écoles, des différents styles de yoga. Elle se forme à la psychothérapie et à l'hypnose pour en découvrir plus sur la psyché humaine.

Elle finit par porter son choix sur le *Restorative Yoga*, mouvement initié par Judith Lasater, qui concentre la pratique sur une forme de relaxation active, où le corps, soutenu par des accessoires, se relâche. Ce type de yoga se caractérise par son aspect pluriel et accessible : peu importe l'âge, l'expérience ou la condition physique, il permet à tout un chacun de prendre le temps de se détendre et de se recentrer. Particulièrement doux, le Restorative Yoga s'adresse également à des personnes soumises aux souvent stressant, ainsi qu'à des individus souffrant de troubles d'ordre physiques ou psychologiques.

Sensibilisée aux maladies graves, de par son expérience personnelle et professionnelle, elle n'a eu de cesse de rendre la pratique du yoga toujours plus accessible, notamment en travaillant main dans la main avec des spécialistes de la santé et des hôpitaux.



Documents et modalités pédagogiques

Avant chaque session, l'étudiant aura reçu une liste d'ouvrages de référence, en plus de divers documents sur les sujets traités. Une banque de photos et vidéos prises lors des stages, fruit du travail collectif des étudiants, sera également en libre accès au long et après la formation.

Afin de valider sa formation, et d'obtenir le diplôme de 200h de *Restorative Yoga*, l'étudiant devra réaliser l'ensemble des modules, et les deux travaux imposés dans le cadre de la formation.

Nature du devoir et des assistants :

Première année	Deuxième année
Dossier de mise en pratique du <i>Restorative Yoga</i> sur un élève qui peut être un proche ou un autre élève.	Dossier de mise en pratique du <i>Restorative Yoga</i> sur un élève non proche.
6 heures d'assistantat à réaliser lors des ateliers de <i>Restorative Yoga</i> au sein du Samasthiti Studio (fréquence d'un atelier par mois, hors vacances d'été).	6 heures d'assistantat à réaliser lors des ateliers de <i>Restorative Yoga</i> au sein du Samasthiti Studio (fréquence d'un atelier par mois, hors vacances d'été).

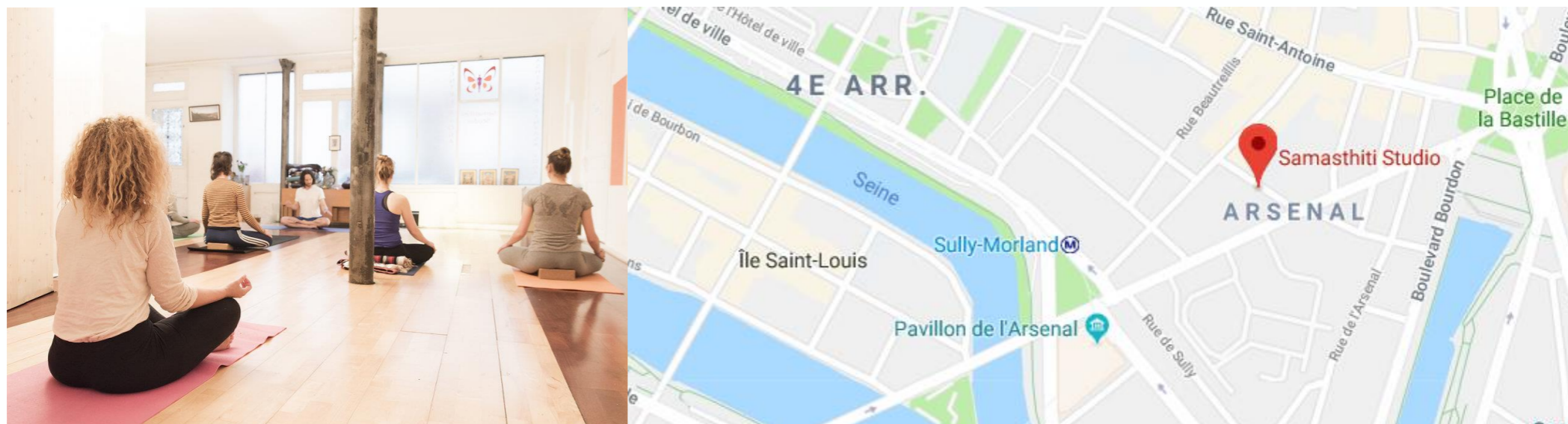
Possibilité de suivre les modules séparément

L'E.F.A.Y vous offre également la possibilité de suivre les modules séparément. A la suite de chaque module réalisé, vous recevrez un certificat de participation.



École de Formation les Ailes du Yoga

Programme de formation
Tarifs & Lieu de formation



Samasthiti Studio – 23 rue de la Cerisaie – 75 005 Paris

Tarifs*

*solutions de paiement possible en plusieurs fois

Première année	1 250 €
Deuxième année	1 250 €
Module individuel	400 €

Informations et demande d'inscription

contact.efay@samasthitistudio.net

