

École de Formation les Ailes du Yoga



Teacher Training Restorative Yoga 140h
Descriptif de formation

140h répartis sur 5 modules

Rentrée : 1 novembre 2021



École de Formation les Ailes du Yoga

Créée et dirigée par Caroline Boulinguez depuis 2004

Formation Restorative Yoga 140h avec Lou de Vitry

Fondée en 2004 par Caroline Boulinguez, l'EFAY (École de Formation les Ailes du Yoga) est une école de formation de professeurs de Yoga reconnue pour la qualité de son enseignement et ses intervenants internationaux, universitaires, spécialistes, dont elle a su s'entourer pour garantir une formation d'excellence.

L'Art d'être pour revenir à sa Maison intérieure

Se *Reposer*, se *Relaxer*, se *Régénérer* est un besoin vital dans nos vies particulièrement à notre époque et dans notre vie citadine. A tous ceux qui souhaitent prendre en main leur propre stress, apaiser leur dysfonctionnement physique et psychique au quotidien, cette formation vous permet d'aller vers l'autonomie. Pour tous ceux qui désirent contribuer au bien-être de leur entourage, qu'il soit professionnel ou familiale, le *Restorative Yoga* est un outil majeur et la formation proposée par Lou de Vitry vous permettra d'en avoir la maîtrise. Formatrice de cette méthode, ex-directrice juridique et de ressources humaines, Lou, par son esprit de synthèse, vous permettra de maîtriser avec efficacité et simplicité une connaissance appliquée dès le premier module.

Faire une pause dans le silence, l'immobilité et l'obscurité, pratiquer des ouvertures douces et profondes du corps physique : autant de solutions pour offrir le support optimal à notre fonctionnement physiologique et nous mettre dans un état de relaxation. De nombreuses études ont montré que s'autoriser des périodes de repos permet à notre système nerveux de se calmer et ainsi d'atténuer notre réponse au stress. On peut apprendre à ressentir cet état de relaxation profonde dans la pratique du *Restorative Yoga*.



Objectifs de formation

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.

Éligibilité - Cette formation est ouverte et adaptée aux pratiquants de yoga qui veulent approfondir leur pratique personnelle mais aussi aux personnes qui pratiquent un métier comme : instructeurs de yoga, coach sportif, coach professionnel, psychothérapeute, infirmières, sages-femmes, travailleurs sociaux, masseurs, ceux travaillant dans l'esthétique, les maisons de retraite, les écoles ou toute personne qui est dans le service à la personne.

Programme de formation

L'accent sera mis sur la pratique pour que vous puissiez à la fin de la formation inclure cette pratique *Restorative* d'abord dans votre quotidien, dans votre enseignement du yoga et/ou dans votre vie professionnelle.

Tout au long de cette formation, vous aurez la possibilité de pratiquer les postures pour sentir vous-mêmes les bienfaits de cette pratique. Cet aspect est indispensable car le ressenti et les sensations constituent une clef particulière pour la transmission du *Restorative Yoga*. Le but de cette formation est de vous donner les compétences nécessaires pour que vous puissiez enseigner à partir de votre propre expérience et non à travers les dires et écrits d'autres enseignants de yoga.

À tour de rôle, vous installerez d'autres élèves dans les postures. L'accent sera mis sur le placement des élèves dans chaque posture afin de délivrer un enseignement concret. Cette approche permet de développer les compétences pour observer, évaluer et corriger la posture de l'élève. C'est dans la pratique des postures que vous développerez des solutions pour soulager l'inconfort et les douleurs de chaque type de corps et de problème de santé.

Enfin, vous apprendrez à développer vos capacités d'observation pour devenir créatif dans votre enseignement du *Restorative yoga* avec les accessoires que vous avez à votre disposition et à intégrer la pratique dans le quotidien de vos élèves.

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 des postures et la compréhension des postures.

Les premiers modules de formation seront consacrés à l'étude du *Restorative Yoga* ainsi qu'aux bases de son enseignement.

Ensuite, seront étudiées des thématiques précises qui permettront de délivrer un enseignement adapté et riche.

Matériel et suivi pédagogique

Lors de la formation, 15 heures d'assistantat seront à réaliser lors de votre cursus (possibilité d'assister les professeurs du Samasthiti Studio, Lou de Vitry à Bruxelles, ou d'autres professeurs issus de la formation *EFAY Restorative Yoga*).

Nature des travaux pratiques : Application et pratique avec des vrais cas : il y aura des présentations orales pendant chaque module et des travaux pratiques à rendre après chaque module. Ces exercices sont essentiels pour ancrer l'apprentissage théorique et développer une aisance dans l'enseignement pour pouvoir être opérationnel et donner des cours de *Restorative yoga* après la formation et/ou d'appliquer votre savoir dans vos professions respectives et votre quotidien. Les présentations orales pendant la formation seront commentées avec bienveillance et de manière constructive par le groupe.

Ces travaux comprendront : recueillir et gérer l'information concernant l'élève et évaluer son historique et sa condition actuelle ; créer une séquence adaptée des postures en concevant une pratique de *Restorative yoga* individualisée basée sur ses capacités et sa santé ; donner une séance à l'élève ; faire le suivi et recueillir les impressions de l'élève après la séance.

De nombreux documents vous seront remis lors de la formation afin d'approfondir vos connaissances sur l'anatomie, la pratique et l'esprit du *Restorative Yoga*.

A paraître en novembre, le nouvel ouvrage de Lou de Vitry & Marie Guyot Bec de Lièvre *Restorative Yoga* (Édition Leduc) constitue également une source complémentaire à l'étude du *Restorative Yoga*.

Lou de Vitry

Lou est un îlot de tranquillité et de douceur 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, Paris et Bruxelles, 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.

Lou et le Yoga : un parcours éclectique

Lou découvre le yoga de manière graduelle. Elle pratique tout d'abord l'Ashtanga yoga avec Eddie Stern à New York, puis avec John Scott à Londres. Elle continue avec le yoga Iyengar à Paris et Londres, notamment en suivant toujours les enseignements d'André Rivoire à Paris.

Avec l'aide d'Alan Finger (ISHTA / Integrated Science of Hatha, Tantra, and Ayurveda), elle a été sensibilisée aux changements de la pratique suivant les saisons et à l'influence de la Science Ayurvédique sur la pratique du yoga de chaque individu. En étudiant avec lui à New York, elle a pu saisir l'importance pour le corps et l'esprit de vivre au rythme des cycles de la nature et la résonance de l'esprit individuel.

C'est également avec Alan Finger qu'elle a été introduite à la prise de conscience silencieuse du corps et à la méditation.

Le choix du Restorative Yoga

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 pressions du milieu professionnel ou happées par un quotidien citadin 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.

Lou a suivi plusieurs formations pour amener le yoga comme un outil précieux pour traverser des périodes de maladies longues et se reconstruire après ou pendant des maladies lourdes comme le cancer ou la séropositivité. Les cours sont conçus pour fournir un refuge sûr pour venir pratiquer le yoga, pour développer la force, augmenter l'amplitude des mouvements et réduire le stress associé à ces maladies.

Lou et la passion de la transmission

Lou étudie et pratique le yoga depuis 30 ans ; et elle l'enseigne depuis 15 ans. Elle enseigne le yoga Restorative Yoga depuis 10 ans et donne des formations pour professeurs à Bruxelles et à Paris. Elle utilise sa pratique personnelle et ses cours hebdomadaires pour développer et affiner son enseignement de la pratique Restorative.

Lou s'imprègne des expériences sa vie personnelle et de ses 30 ans de pratique du Yoga pour apporter passion et, tolérance, ainsi que douceur et écoute à son enseignement du Yoga, dans une transmission méthodique et passionnée.

Elle est également membre de yoga Alliance (Yacep) et est autorisée à délivrer des certificats de formation continue.

Elle ne cesse d'étudier, de se perfectionner, grâce à des formations et des stages avec divers professeurs pour continuer à renouveler sa pratique et son enseignement.

Quelques diplômes et formations

- 2006 Yogaworks Teacher Training (200H), New York ;
- 2010 Relax and Renew : learning to teach Restorative Yoga and Yoga for anxiety, trainer - Judith Lasater ;
- 2012 Relax and Renew, advanced trainer - Judith Lasater ;
- 2014 Formation en anatomie - Blandine Calais Germain ;
- 2019 Yoga thérapeutique, focus sur le cancer du sein - Rachel-y Cheney ;
- 2018 et 2019 Lou étudie le yoga restorative avec Anna Ashby, enseignante principale de Triyoga à Londres et membre principal du programme de formation des enseignants de Triyoga, Londres. Lou a suivi la formation niveau 2 du yoga Restorative avec celle-ci ;
- 2020 Yoga for cancer teacher training - Vicky Fox, membre du programme de formation des enseignants de Triyoga, Londres.



École de Formation les Ailes du Yoga

Programme de formation

Restorative Yoga



Général :

Lou s'engage à ce que les élèves de la formation repartent avec un savoir-faire concret. Elle privilégie la pratique des postures et la manipulation des corps avec l'ajustement des postures pour acquérir un savoir applicable immédiat après la formation. L'accent est mis sur la pratique de postures et sur l'ajustement, l'alignement, la correction et la pratique. Vous apprendrez à modifier les postures pour chaque type de corps et de douleur selon la fonction thérapeutique de la posture. Pour chaque posture, nous passerons du temps sur l'analyse posturale et la compréhension des problèmes d'alignement. Vous apprendrez les principales indications et contre-indications de postures. Vous obtiendrez la capacité à observer l'élève, ainsi que le placement, l'adaptation, la correction des postures avec ou sans accessoires.

Module 1 : Étude du Restorative Yoga – Les Bases – Les postures incontournables

- 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 10 postures incontournables du Restorative Yoga (postures de base).
- Les différentes façons de faire *Savasana*
- Physiologie de la relaxation et du système nerveux (sympathique et para- sympathique).
- Science et spiritualité. Mieux comprendre les effets du stress sur le système nerveux et la santé en général et sur les mesures à prendre. Comment gérer le stress grâce à la pratique Restorative et méditation
- Les supports du Restorative Yoga et leur utilisation : apprendre à enseigner le Restorative Yoga et les techniques de relaxation avec l'utilisation d'accessoires comme supports (traversin, blocs, sangles, couvertures, etc.)
- Les textes sacrés « Yoga Sutras » et le Restorative Yoga
- Exercice sur le tissu connectif avec une balle de tennis.
- Étude des catégories d'asanas et leurs bienfaits thérapeutiques

Module 2 : Étude du Restorative Yoga – Les postures complémentaires - La relation professeur – élèves

Général : Les postures complémentaires du *Restorative Yoga* pour avoir un socle solide de postures. Celles-ci sont les outils pour construire un cours adapté à la plupart des douleurs chroniques, des types de corps et pour chaque problème de santé.

- Entretien préalable avec l'élève – connaître son élève. Comment recueillir et gérer l'information concernant l'élève : évaluer l'histoire du client et sa condition actuelle ; identifier les déséquilibres potentiels
- La relation professeur-élève (qui est différente que dans un cours de yoga dynamique)
- Gérer un cours collectif *vs* gérer un cours individuel
- Encadrement professionnel : différencier son rôle de praticien de celui d'un professionnel de la santé
- Empathie et pédagogie, cultiver une attitude de compassion
- Ne pas faire – les erreurs

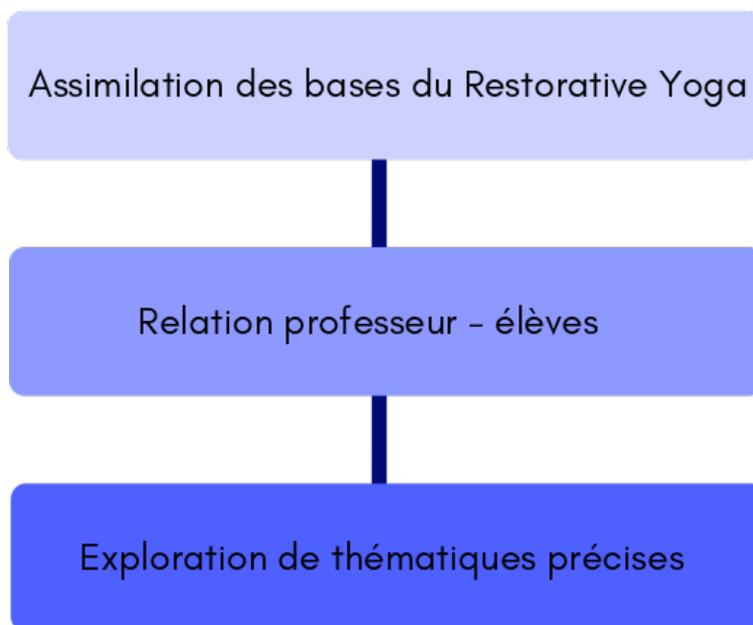
Module 3 : Étude du Restorative Yoga – Apprendre à construire une session en Restorative Yoga - Anatomie indienne

- L'Art de créer une séquence fluide adaptée aux saisons, à l'âge et aux cas thérapeutiques des élèves. Séquencement des postures de Restorative Yoga (selon l'âge / Période de la vie, saisons, traitement thérapeutique).
- Comment évaluer les objectifs de santé et de bien-être du groupe.
- Comment créer une séance de Restorative Yoga adaptée et thérapeutique en groupe, en prenant en compte l'évaluation, l'état physique et l'humeur des élèves.
- Développer les compétences pour observer, pour évaluer et pour corriger la posture restorative de la personne, pour trouver des solutions.
- Développer la créativité nécessaire à l'enseignement du Restorative Yoga avec ou sans accessoires.
- Guider l'élève durant sa pratique.
- Techniques de respiration : exercices simples à pratiquer dans l'exercice des postures.
- Exercices d'échauffement du corps à la pratique Restorative.

- Relaxation et les cinq corps « koshas »
- Ayurveda et Restorative Yoga
- Les Chakras et le Restorative Yoga
- Utilisation des huiles essentielles dans un but thérapeutique

Module 4 & 5 : Étude du Restorative Yoga – *Approfondissement thématique*

- Intégration du Restorative Yoga dans notre quotidien
- Femme : puberté, règles, infertilité, grossesse, péri-ménopause, ménopause, post ménopause.
- Douleurs au dos, correction de la posture (cifose, lordose), difficultés respiratoires, digestion difficile.
- Décalage horaire, insomnies, anxiété, stress.
- Dépression, deuil, tristesse, burnout.
- Addictions
- Maladies chroniques empêchant une pratique plus physique (cancer, sida, etc.)



École de Formation les Ailes du Yoga

Programme de formation
Répartition des modules



Techniques & Pédagogie Pratique Ashtanga Yoga	
125h Étude du <i>Restorative Yoga</i> – vers l'autonomie + Mise en place des techniques de souffle et des méditations simples et comment orchestrer les séances du <i>Restorative Yoga</i> (la séquence et l'enseignement) + séquençement de postures.	
Horaires des modules Dimanche ou Samedi : 13h – 18h Puis, du lundi au vendredi : 14h30 – 18h30	Du lundi 01 novembre au vendredi 5 novembre 2021
	Module 1 Étude du Restorative Yoga – les Bases Les postures incontournables
	Dossier de mis en pratique : cas pratique sur un élève de la formation.
	Du dimanche 2 au vendredi 7 janvier 2021
	Module 2 Étude du Restorative Yoga – Les postures complémentaires – La relation professeur-élèves
	Dossier de mis en pratique : cas pratique sur un élève non proche.
	Du dimanche 27 février au vendredi 4 mars 2022
	Module 3 Étude du Restorative Yoga – Apprendre à construire une session en Restorative Yoga – Anatomie indienne
	Dossier de mis en pratique : 3 cas pratiques sur 3 élèves non proches.
	Du dimanche 5 juin au vendredi 10 juin 2022
	Module 4 Étude du Restorative Yoga – approfondissement thématiques + Séquençement de postures
	Dossier de mis en pratique : un cas pratique sur un élève concerné par la thématique étudiée.
Du dimanche 10 au vendredi 15 juillet 2022	
Module 5 Étude du Restorative Yoga – approfondissement thématiques + Séquençement de postures	
Dossier de mis en pratique : un cas pratique sur un élève concerné par la thématique étudiée.	
Assistanat : 15h à réaliser lors de la formation	15h
Obtention du diplôme 140h	140h

École de Formation les Ailes du Yoga

Programme de formation

Témoignages



Quelle semaine de stage ! Une découverte en profondeur de cette pratique, de ces effets, et de la façon de l'enseigner. Lou ne s'est pas contenté de nous former, elle nous a transmis ce que son expérience lui a appris au niveau de la pratique comme de la pédagogie. Au bout d'une semaine, j'en ai ressenti les effets et j'ai pu commencer à animer des sessions avec quelques amis. *Fabrice*

La pratique du restorative yoga avec Lou est un bonheur. Elle enseigne avec compétence et amour son art et l'esprit et le corps en ressortent plus harmonieux. Les élèves sont peu nombreux par classes et elle est attentive à nos douleurs physiques et psychiques que nous lui confessons en début de cours. Elle trouve dans le respect pour chacun la respiration ou la posture qui lui convient. Médecin, je suis totale fan. Mercii Lou. »

Marie France - Médecin

Revenue au yoga après une brève et lointaine expérience dans ma jeunesse, j'ai poussé la porte du studio de Lou il y a quelques mois, dans une grande ignorance de ce qui m'attendait... J'ai trouvé une pratique dont je ne pourrais plus me passer ! Lou est totalement impliquée à chaque séance, attentive à chacun, prenant en compte ses particularités physiques, ses pathologies éventuelles, ou son psychisme du moment. Elle nous emmène pas à pas, à notre propre rythme, dans une pratique qui permet une véritable relaxation, psychologique, affective et physique. On réapprend à écouter son corps, avant de petit à petit le comprendre, sereinement... Elle nous offre une parenthèse bénéfique dans une vie de stress « ordinaire », mais aussi une option thérapeutique pour ceux qui souffrent de pathologies fonctionnelles ou psycho-somatiques. Avec Lou, le qualificatif « restorative. » prend tout son sens !

Patricia - Gastro entérologue

J'ai eu le plaisir d'observer Lou pendant les dernière 30 années évoluer d'avocat international et étudiante en yoga, à devenir un professeur de yoga passionné, puis mentor pour d'autres professeurs de yoga en Europe comme aux USA. Je recommande ses cours, ses ateliers, ses formations. Son zeste pour la connaissance donne à sa transmission inspiration, fraîcheur et intelligence. »

Jean Koerner - Professeur de yoga au studio Bowery Yoga, New York

Les séances de restorative yoga avec Lou sont pour moi une vraie bulle d'oxygène pour trouver la paix intérieure.

Au fil des séances, je découvre les joies d'une pratique apaisante, un apprentissage du lâcher prise et de la bienveillance envers soi-même. Lou vous amène avec douceur et rigueur à aller de l'avant. Merci pour tout.

Muriel

J'ai passé une semaine riche de restorative yoga pendant un teacher training que Lou a donné à Paris. J'ai depuis plusieurs mois une tendinite au niveau de l'aine. Petit à petit pendant le stage de restorative cette douleur est devenue moins présente jusqu'à ce que je m'aperçoive pendant un cours que je donnais, qu'elle avait disparue : je pouvais m'asseoir et me relever sans problème !

Au-delà des outils nombreux reçus pendant ce stage, Lou m'a nourrie d'une attitude et d'une énergie nouvelle. Pendant mes cours j'ai un regard plus doux et plus affûté à la fois. Et je rajoutais des supports pour le plus grand confort et plaisir de mes élèves qui découvrent eux aussi cette nouvelle attitude dans leur pratique. Merci à Lou pour tout cela.»

Patricia Iveton - Professeur de kundalini et yin yoga à Paris

Le travail et l'accompagnement de Lou est empreint d'une grande subtilité, de professionnalisme rigoureux mais aussi et surtout d'un respect immense de la personnalité et du trajet de vie de chacun. Elle écoute, évalue et adapte la pratique aux moments de vie. Elle apprend le lâcher prise, la respiration et l'écoute de soi. C'est précieux dans le monde d'aujourd'hui.»

Céline

Les cours de restorative yoga de Lou sont une douce halte bienfaisante dans ma semaine. J'aime la précision anatomique de sa guidance qui me permet de connecter en conscience les zones du Corps concernées par le travail et de me relâcher plus profondément. Elle prend le temps pour chacune d'adapter les postures, en fonction des limites physiques qu'on lui décrit, ce qui revient à des cours sur mesure et offre un cadre de confiance, de lâcher prise et de simplicité régénérante. Sa douceur, sa gentillesse et le raffinement de son studio font le reste.»

Ariane

Tous les témoignages sont à découvrir sur <https://www.loudevitry.com/temoignages>

École de Formation les Ailes du Yoga

Programme de formation

Presse



TROIS QUESTIONS À... MARIE-LAURE DE VITRY



Lou de Vitry a découvert le yoga à New York alors qu'elle entamait une carrière d'avocate internationale. Trente ans plus tard, elle se consacre entièrement au Restorative Yoga, une forme de relaxation active ouverte à tous, quels que soient l'âge et la condition physique. Lou anime des cours et ateliers à Bruxelles ou Paris.

Quelle est la spécificité du Restorative Yoga ?

Le Restorative Yoga est tourné vers l'intérieur (en anglais "reflective"). On vit dans une culture d'action, d'hyperactivité, de multitâche (je réponds au téléphone en écrivant un mail en regardant la télévision). On ne prend jamais le temps de se poser pour regarder ses pensées, ce qui peut être fascinant et ennuyeux en même temps. En Restorative, on n'est pas centré sur le côté physique de la posture. Le yoga dynamique utilise les asanas pour briser l'armure, mais quand on est assommé ou blessé, on n'a pas l'énergie et on perd une partie de ses capacités physiques. Le Restorative a pour objectif de "recharger". Il s'occupe de ce que l'on ne voit pas : la santé des organes, la lubrification des joints et la circulation de l'énergie. Le travail sur l'alignement du corps par l'intermédiaire de supports permet de lâcher et d'ouvrir (et non d'étirer) : l'énergie circule mieux et la flexibilité s'améliore chez des corps qui ne sont plus jeunes ou qui n'ont jamais fait de yoga ou qui, pour une raison ou une autre, ne pourraient jamais faire de yoga

dynamique. C'est un bon moyen de dérouiller la mécanique et de décompresser les organes.

Qu'apporte l'immobilité ?

Comme on n'a pas besoin de gérer le côté physique de la posture, on laisse la place à la réparation des blessures – ponctuelles ou chroniques, physiques et/ou mentales. Le Restorative aide à guérir un corps qui a besoin de soins. L'immobilité des ouvertures nous apprend à rester avec des émotions qui remontent de notre être profond et que nous aurions supprimées dans une pratique dynamique. C'est parfois douloureux. Avec l'aide de la respiration, nous pouvons regarder ces émotions sans les juger. Le Restorative Yoga est comme une "detox mentale". Cela nous apprend à faire face aux messages cachés auxquels on n'a pas accès en général.

Comment se déroulent les séances ?

Une ou deux postures pour "réveiller" le corps puis un enchaînement de quatre ou cinq postures avec une intention déterminée en fonction de la saison, de l'heure de la journée, des pathologies des élèves présents (extrême fatigue, migraines, mal au dos, chimiothérapie, mal de nuque...). Il y a peu de postures, on les fait avec des supports, dans le silence, l'immobilité, la chaleur (couvert par des couvertures) et l'obscurité (coussinet sur les yeux). Très important : le Savasana doit être long, au moins 20 minutes, idéalement 30 minutes, pour permettre une relaxation profonde. Il a été prouvé qu'il faut 17 minutes pour que le corps physique se relâche ; c'est ensuite que les choses se passent : le retour à ce qui n'a jamais été perdu et qui est là, enfoui dans l'hyperactivité. Le Restorative a un aspect thérapeutique : le professeur "individualise" la pratique et ajuste les postures avec des supports adaptés aux pathologies ou besoins de l'élève. ★ www.loudevitry.com
www.samasthitistudio.net

Découvrez page suivante comment réaliser la posture reine du Restorative selon Lou de Vitry : la Déesse du sommeil.

Posture relax (7') avec Julia Truffaut
www.myqqa.fr

en ligne

PAS-À-PAS

LA DÉESSE DU SOMMEIL

Parmi ses multiples bienfaits, cette posture facilite la digestion, stimule le cœur et les organes reproducteurs, et permet d'accéder à un repos profond et réparateur.

Matériel : 1 tapis de yoga / 1 bolster / 4 couvertures : 2 roulées en longueur pour soutenir les cuisses, 1 pliée en 4 pour soutenir la nuque et la tête, 1 pour se couvrir / 2 sangles / 2 coussins pour les poignets / 1 coussinet pour les yeux

1. Placez un traversin verticalement sur le haut de votre tapis et une couverture pliée en quatre sur le haut du traversin pour la tête. Gardez à portée de main de chaque côté des cuisses : deux couvertures roulées dans le sens de la longueur ; deux sangles attachées en cercle ; les coussins pour les mains ; enfin, le coussinet pour les yeux et la couverture pour vous couvrir.
2. Asseyez-vous le bas du dos et le sacrum contre le côté court du traversin. Pliez les jambes, les plantes de pied l'une contre l'autre et laissez descendre doucement les genoux de chaque côté, en Papillon. Ramenez les talons vers le périnée sans le toucher. Laissez un espace confortable.
3. Placez les couvertures roulées dans le sens de la longueur comme support sous les cuisses et les tibias afin de soutenir le poids des jambes. L'épaisseur du support encourage l'ouverture du bassin dans le confort, pour relâcher profondément les cuisses internes sans tensions (c'est important).
4. Placez une sangle bouclée autour de chaque jambe en haut de la cuisse et la cheville, la tirette de la sangle vers vous. Serrez la sangle suffisamment mais pas trop pour que les jambes puissent complètement se laisser aller tout en maintenant la position des pieds en Papillon. Faites attention à ce que la boucle en métal de la sangle ne touche pas la peau (avec le temps, cela pourrait déranger le



système nerveux).

5. Ensuite, en utilisant vos mains et vos bras pour vous aider, descendez lentement et en conscience vers l'arrière et allongez-vous sur le bolster. Il doit soutenir toute la colonne vertébrale et la tête. Imaginez que vous plongez en arrière, en dirigeant les organes internes vers le haut. Cela est très important pour libérer de l'espace dans les organes génitaux et les organes du ventre. Une fois allongé, dégagez la peau des fessiers loin du bas du dos. Ouvrez l'espace dans le bas du dos.

6. Soutenez la tête, avec les doigts croisés à la base de l'occiput et étirez la nuque loin des épaules. La nuque et la tête reposent entièrement sur la couverture pliée sous la tête. La couverture rase les épaules.
7. Allongez les bras à 45 degrés en tirant les épaules et les trapèzes loin de la base de nuque et des oreilles. Ouvrez les mains, paumes tournées vers le ciel, et placez-les sur les coussinets. Amenez vos omoplates l'une vers l'autre et descendez-les dans le dos. Vérifiez que le front est plus haut que le menton, que le menton est plus haut que la poitrine et que la poitrine est plus haute que l'os du pubis.
8. Placez le coussinet sur les yeux et couvrez-vous avec une couverture. Laissez l'abdomen se déposer sur le devant de la colonne vertébrale. Détendez tous les muscles du visage. La gorge est douce et relâchée. Les mâchoires sont desserrées. Respirez doucement et naturellement par le nez.

Extrait du livre en préparation : *Bien dans mon corps et dans ma vie avec le Restorative yoga (titre provisoire)* de Lou de Vitry et Marie Guyot (Éditions Leduc, fin 2019).

PHOTOGRAPHIES Isabelle Nègre (Philippe), Stanley Angé Chevit (Lou)

PSYCHO

École de Formation les Ailes du Yoga

Programme de formation

Presse



Notebookforme

3 nouveaux YOGAS



GREEN YOGA NATURE CONNECTION

En quoi est-ce nouveau ?

C'est un yoga forestier, mêlé de sylvothérapie, à pratiquer en forêt ou dans un parc.

Qu'en attendre ? On se recharge en oxygène, terpènes et antibiotiques naturels sécrétés par les arbres. On se reconnecte aux éléments et surtout à soi-même.

Pour qui ? Les urbaines hyperconnectées, en quête de détoxination.

Quelle star ? Mélanie Laurent, adepte du yogiwalkie.

Ateliers de sylvo yoga au bois de Boulogne, à Paris, le week-end (corinemorieau@gmail.com). Et yogiwalkie dans la forêt de Redon (Ille-et-Vilaine). Tél. : 06 12 27 38 07. yogiwalkie.com

RESTORATIVE YOGA POSTURE MÉDITATIVE

En quoi c'est nouveau ? Né dans les années 1990 à New York, il prend

LA DISCIPLINE SE RÉINVENTE SANS CESSER. TROIS FORMULES NOVATRICES POUR TROIS TYPES DE PROFILS.

son essor maintenant en France à l'initiative de Lou de Vitry, ex-avocate. Aux antipodes du hatha yoga dynamique, il propose plusieurs postures centrées sur le souffle et la méditation.

Qu'en attendre ? On se répare et on retrouve sa maison intérieure. Les accessoires (bolsters, briques, coussinets...) sont indispensables pour un relâchement total du corps vers le bien-être absolu.

Pour qui ? Les hyperactives insomniaques, épuisées, parfois

proches du burn-out. Le restorative yoga est idéal aussi pour celles qui souffrent de douleurs dorsales ou d'arthrose... et celles qui sont tentées par la méditation.

Quelle star ? Céline Frémault, ministre bruxelloise.

Samasthit Studio, 23, rue de la Cerisaie, 75004 Paris. samasthitstudio.net et loudevitry.com

FUSION YOGA DÉTENTE MUSCULAIRE

En quoi c'est nouveau ?

Hyperdynamique, c'est un mix de danse classique et de Pilates. Il mêle barre au sol, extension de la jambe et postures de yogi (chien tête en bas, cobra...), sur un rythme électro, R'n'B et pop...

Qu'en attendre ? Un mélange de contrôle et de lâcher-prise, de fitness et de relaxation. Corps en béton et port de reine assurés.

Pour qui ? Les hypertoniques qui ont envie de se défouler avant ou après le travail.

Quelles stars ? Drew Barrymore, Madonna, adeptes de l'Xtend Barre, jumeau du fusion yoga.

À l'Usine Opéra, 8, rue de la Michodière, 75009 Paris. usine.fr

100% ARTY

Mixer yoga et art ? C'est le pari de la Suédoise Ulrika Dezé, qui propose une séance parents-enfants (à partir de 6 ans) avec une conférencière au Louvre, au Musée Guimet ou à Beaubourg, à Paris. On regarde les œuvres et on écoute les commentaires avant de s'installer sur les tapis. Prochaines dates : le 25 novembre à Beaubourg, le 19 décembre au Louvre. Rens. sur yogamini.fr

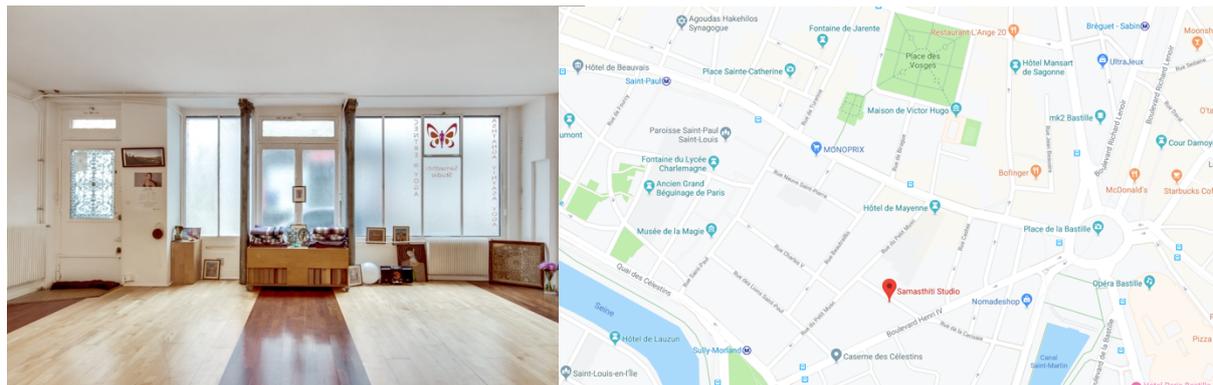
PHOTO RETNA IMAGES/HEVIS FR

PAR SOPHIE CARQUAIN

130 *monkameygaro*

École de Formation les Ailes du Yoga

Programme de formation
Tarifs & Lieu de formation



Samasthiti Studio – 23 rue de la Cerisaie – 75 004 Paris

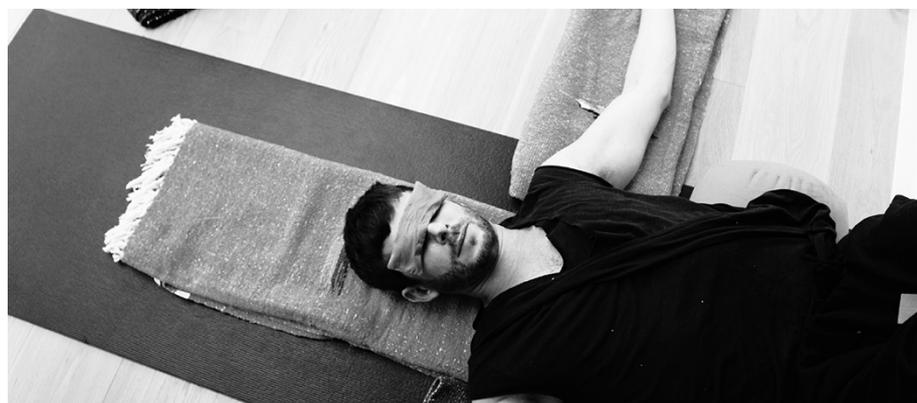
Tarifs

Formation complète

1 850 €*°*

*Facilités de paiement (jusqu'à 10x par an)

° Organisme Datadocké – Possibilité de financement



École Française les Ailes du Yoga

Demande d'inscription



Teacher Training 140h - Restorative Yoga – 2021/2022

Le formulaire d'inscription, hébergé par Google formulaire, permet de mieux traiter les demandes d'inscriptions. Les informations collectées sont consultées uniquement par l'EFAY et ne sont aucunement partagées à des tiers.

Toutes les informations étant présentes dans le programme, vous avez également le choix de réaliser la démarche d'inscription par mail en contactant :

contact.efay@samasthitistudio.net

<https://forms.gle/qBiFCeDqTu5RLqNX9>

Frais pédagogique : 1 900€ * **

*Organisme de formation, possibilité de financement (AGECIF, AFDAS, FIFPL,...)

** Facilités de paiement (jusqu'à 10 versements par an).

Délai d'inscription : 26 octobre 2021