

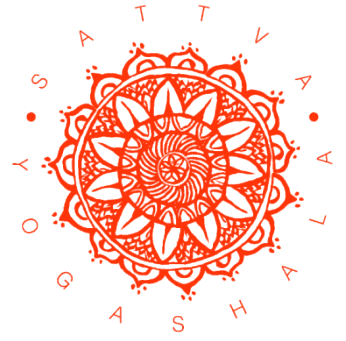
SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: +33749998509



STAGE YOGA DU SON & VIBRATIONS

Programme : 8h-12h / 13h30-17h/17H30

30h répartis sur 4 jours

Jour 1 : Fondamentaux

Cérémonie d'ouverture

Fondamentaux théoriques :

Définition et effets de la Sonothérapie

Théories Universelles, lois physiques et quantiques, lois sonores

Importance des Silences

Structure énergétique humaine : corps subtils et centres énergétiques (chakras)

Atelier « le monde comme instrument »

Improvisation sonore en groupe

Méditation à la découverte des éléments

Comprendre les effets des différents éléments

Liens avec les corps subtils et chakras (introduction à l'Ayurveda).

Pratique Yoga = Yin & Son

Jour 2 : Yoga, Mantras et Voix

Pratique Yoga Asanas autour de Vishuddha

Atelier « trouver sa voix »

Exploration vocale, improvisation

chant de l'âme et chants sacrés

Théorie Yoga du Son

histoire et Tradition védique

Mantras et Shloka

Bija Mantra / Mantra Laya

Nada Yoga

Pranayamas

Pratique Méditation Japa Mala

Traditions sonores du monde

Chant sacrés

Kirtan, cercle de chants

Jour 3 : Découverte des instruments

Pratique de Yoga de la voix

Atelier « découvrir les instruments »

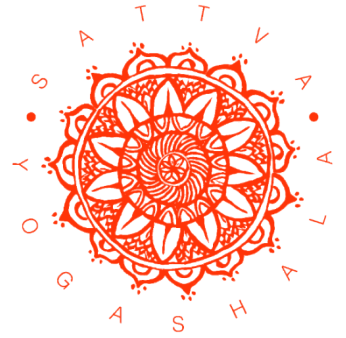
SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: +33749998509



Découvrir & expérimenter leur impact sur nos différents corps

Manipulation et exploration sonore

Théorie Sonore et classification des instruments

Protocole d'un voyage sonore

Contraindications

Exploration et explication du chant de voyelles

Création d'un instrument

Breathwork au tambour

Jour 4 : Être le canal

Atelier Holistique Yoga & son

Asanas, Pranayamas, Japas Mantras

Créer et guider son voyage sonore

Travail et présentation en groupe

Bain sonore en groupe

Cérémonie de clôture

Dates

Entrées et sorties permanentes - Se reporter au devis et/ou à notre site internet : <https://sattvayogatoulouse.fr/formation-professeur-yoga>

Durée

30.00 heures

Horaires

Se reporter au devis et/ou à notre site internet : <https://sattvayogatoulouse.fr/formation-professeur-yoga>

Délai d'accès à la formation

Inscription possible jusqu'à J-7 avant le début de la formation

Effectif

De 8 à 16 stagiaires

Accessibilité

- Remplir un dossier d'inscription en ligne et avoir un échange téléphonique avec la responsable de l'organisme de formation

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

Référente handicap : BOUMAIZA Fatiha, formation@sattvayogatoulouse.fr

Une salle de formation répondant aux normes "accessibilité et accueil du public" sera mise à disposition.

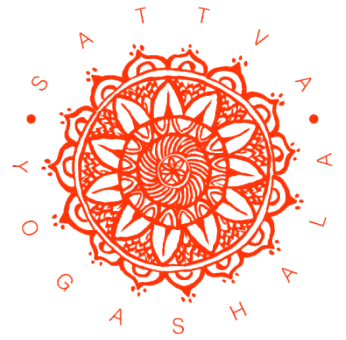
SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: +33749998509



Profils des stagiaires

- Personnes souhaitant approfondir leur pratique soit pour s'insérer professionnellement dans le Yoga et en faire leur activité principale soit pour leurs connaissances personnelles.
- Professionnels de santé ou praticien en médecines douces ou alternatives souhaitant compléter leurs champs de compétences.
- Professionnels de la forme diplômés (CQP et/ou BPJEPS) souhaitant enseigner le Yoga en complément de leurs activités habituelles.
- Personnes souhaitant découvrir la sonothérapie à des fins personnels

Prérequis

- Aucun pré-requis demandé

Compétences et aptitudes associées

- Alignement des postures
- Savoir approfondir la respiration
- Coordination dans l'espace (proprioception)
- Compréhension somatique
- Amélioration de la concentration et de l'ancrage

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre et intégrer les principes de la sonothérapie
- Être capable de mener un voyage sonore en groupe ou individuel
- Être capable de mener une pratique de yoga de la voix
- Savoir utiliser les principaux instruments
- Savoir utiliser sa voix au service de son bien-être

Contenu de la formation

- PRATIQUE & THÉORIE
 - Pratique (Asana Yin & Yang)
 - Pranayama
 - Mantra
 - Méditation
 - Philosophie
 - Chakras
 - Chants
 - Sonothérapie
- PRATIQUE DU YOGA DU SON
 - Améliorer son niveau de pratique
 - Identifier ses forces et faiblesses
 - Améliorer son rôle modèle
 - Adapter sa pratique

SATTVA YOGA SHALA | 73 boulevard Matabiau TOULOUSE 31000 | Numéro SIRET: 83284347800021

Numéro de déclaration d'activité: 76310918831 (auprès du préfet de région de: Occitanie)

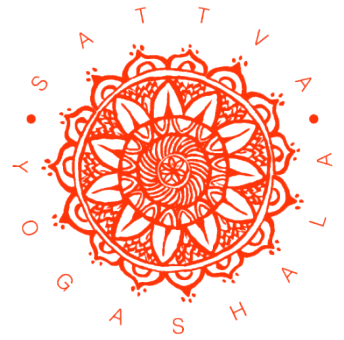
SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: +33749998509



- CULTURE DU YOGA
 - Connaître l'environnement culturel du Yoga (Le sanskrit, les principaux textes fondateurs)
- MEDITATION ET PRANAYAMA
 - Séances régulières de méditation pendant la formation, explorant différentes techniques de méditation ; trouver la technique qui vous correspond le mieux.
 - Séances de pranayama avant la pratique, en passant par un certain nombre de techniques de respiration différentes afin qu'à la fin du cours vous soyez en mesure de chorégraphier votre propre pratique libre et d'enseigner la base du pranayama à vos élèves

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Axelle Posteaux

Lieu

SHALA AVY 4 rue De la Barutte 31000 TOULOUSE

Tarif

Prix indicatif particulier : 490.00 euros

Prix indicatif indépendant : 690.00 euros

Prix indicatif entreprise pour 1 stagiaire : 690.00 euros

Une proposition tarifaire sera adressée par mail après l'entretien de positionnement.

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Books pédagogiques fournis au premier jour du stage
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- L'assiduité des stagiaires est contrôlée par la feuille d'émargement électronique
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.
- Les épreuves se déroulent pendant les temps de formation. L'évaluation des stagiaires se déroule autour de trois épreuves réparties sur le temps de la formation permettant de valider ou non l'acquisition des connaissances et des compétences

Qualité

Taux de satisfaction des stagiaires.

Dernière date de mise à jour : 31 décembre 2022

Retrouvez ce programme et plus d'informations sur <https://sattvayogatoulouse.fr/>