

Yin Yoga 50h - Module 1 - Ressentir & lâcher prise

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

YOGA POP
BEER GABEL Philippe
06.50.18.93.27
formations@yogapop.fr

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salaré(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Entretien
Inscription directe ou par un conseiller
en insertion professionnelle

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

18 ans

Prérequis pédagogiques :

Aucun

Contrat de
professionnalisation
possible ?

Non

Objectif de la formation

Être en mesure de concevoir des séances personnelles à tout type de public en collectif comme en individuel dans le respect de la pratique. Dans ce format de 50H, Philippe Beer-Gabel vous offre un temps de formation aux aspects techniques, physiologiques et énergétiques de la pratique, mais aussi un temps personnel d'expérimentation et d'exploration de votre corps, de vos spécificités, dans le respect de ce qui est là. Car, au-delà de la proposition de partager les connaissances théoriques et pratiques nécessaires à l'enseignement de cette précieuse discipline, il s'agit également d'en faire l'expérience. S'accorder un moment particulier, accueillir son propre corps, ses pensées, ses émotions, pour pouvoir vivre – et par la suite partager – la transformation qui est le yoga.

Contenu et modalités d'organisation

Pratique (30h) 20h Yin Yoga (Philippe Beer Gabel) 4h Méditation & Pranayama (Philippe Beer Gabel) 2h Yoga Nidra (Philippe Beer Gabel) 2h Mantras (Fiona Régnier & Philippe Beer Gabel) 2h Apprentissage d'une routine pour l'hygiène vocale des enseignants avec authentification de sa tessiture (Fiona Régnier) Théorie (20h) 8h d'études des postures de Yin Yoga (Philippe Beer Gabel) 6h d'apprentissage du système des méridiens relatif à la transmission du Yin Yoga (Typhaine Lerichomme) 4h de méthodologie (Philippe Beer-Gabel) 2h de philosophie (Typhaine Lerichomme & Philippe Beer Gabel)

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Non renseigné**
Commentaires sur la parcours personnalisable **8h30-12h30 // 14h-18h tous les jours sauf le mercredi 14h-20h**

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Formation Yin Yoga 50H - module 2 - Approfondir son enseignement

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00324867	du 14/11/2022 au 19/11/2022	Bordeaux (33)	YOGA POP		Non éligible	
00353023	du 12/06/2023 au 17/06/2023	Bordeaux (33)	YOGA POP		Non éligible	
00376406	du 23/10/2023 au 28/10/2023	Bordeaux (33)	YOGA POP		Non éligible	
00426493	du 01/04/2024 au 06/04/2024	Bordeaux (33)	YOGA POP		Non éligible	
00497589	du 07/12/2024 au 12/12/2024	Bordeaux (33)	YOGA POP		Non éligible	