

Yoga Nidra - Module 1 - Les Fondations

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
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

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 exposé aux différentes écoles et lignées de yoga nidra afin de prendre conscience du spectre qui existe dans l'application de la pratique

Contenu et modalités d'organisation

Samedi 9h Contexte et histoire du Yoga Nidra 10h Structure et Pratique du Yoga Nidra Satyananda 10h45 Feed back 11h Etude comparatives et sur les structures et rotations 11h30 Pratique iRest 12h15 Intentions des différentes écoles et lignées 12h30 Pause Déjeuner 14h Philosophie et science du yoga nidra 14h45 Yoga Nidra et Créativité 15h30 Yoga Nidra, sommeil, souvenirs et rêves 15h45 Pratique pour le sommeil 16h30 Pause thé 16h45 Yoga Nidra, Sankalpa et Intention 17h Fin Dimanche 9h Pratique inspirée de l'Himalayan Institute 10h30 Questions/Réponses 10h45 Pause thé 11h00 Trance, hypnose et yoga nidra 11h15 Pratique intégrant des éléments hypnotiques 11h45 Relations entre yoga nidra, méditation, rêves lucides 12h15 Pratique pour résolutions de problèmes 12h30 Pause Déjeuner 14h30 Conseils pour développer sa pratique 15h00 Yoga Nidra et Bhakti Yoga 15h15 Pratique accompagnée de sons et suivi d'une méditation sur le coeur 16h00 Retour + questions réponses 16h30 Yoga Nidra de clôture

Parcours de formation personnalisable ? Oui Type de parcours Modularisé

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Formation Yoga Nidra 50h - Module 2 - Transmission

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00353006	du 25/11/2023 au 26/11/2023	Bordeaux (33)	YOGA POP		Non éligible	FPC
00462076	du 09/11/2024 au 10/11/2024	Bordeaux (33)	YOGA POP		Non éligible	FPC