Ref. formation 202411281490

Pranayama respiration consciente

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

IC YOGA FORMATION
Casamayou isabelle
06.70.93.95.27
icyogaformation@gmail.com

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 :

aucun pré-requis

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

Savoir conduire une personne ou un groupe à des méthodes respiratoires yoguique, dans le bien-être, pour tous publics. Approche de la philosophie et de la culture de l'Inde en lien avec les pranayama (respirations), mener une relaxation et méditation. Parfaite connaissance des respirations, approche et connaissances de certains Mudras et Mantras.

Contenu et modalités d'organisation

MODULE 1 : Pranayamas ou les respirations et leurs bienfaits Durée : 7 heures Objectif : Savoir enseigner une respiration en connaître leurs bienfaits Chapitre 1 : Pranayama. respiration alternées, respiration au carré, respiration feu, respiration du soufflet, respiration crocodile, respiration chat,respiration en toute conscience, respiration ventrale Chapitre 2 : leurs bienfaits et leurs contre-indications ... Évaluation Module 1 MODULE 2 : Méditation et ancrage Durée : 7 heures Objectif : Connaître des techniques de méditations et d'ancrage Chapitre 1 : Méditez Chapitre 2 : Différentes méditations et exemples Chapitre 3 : Mudras Chapitre 4 : L'ancrage Chapitre 5 : Mantra, les vibrations, les fréquences universelles

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Mixte**

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Modules acquis permettant d'accéder à d'autres modules et devenir professeur de hatha yoga, à son rythme.

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00538293	du 11/01/2025 au 12/01/2025	Labenne (40)	IC YOGA FORMATION		Non éligible	FPC
00539857	du 08/03/2025 au 09/03/2025	Labenne (40)	IC YOGA FORMATION		Non éligible	FPC
00539859	du 01/05/2025 au 02/05/2025	Labenne (40)	IC YOGA FORMATION		Non éligible	FPC