



FORMATION YOGA VINYASA 200 H CERTIFIEE YOGA ALLIANCE USA

By Clotilde Swartley



Du 14 octobre 2017 au 06 mai 2018
ou du 27 janvier au 31 août 2018

> FORMATION À PARIS <

6 week-ends
et deux fois 7 jours en immersion

■ A PROPOS

Cette formation de PROFESSEUR DE YOGA est basée sur le YOGA VINYASA, forme évolutive de l'ashtanga yoga et du hatha-yoga. C'est une approche du yoga dynamique tout en fluidité où le mouvement et la respiration sont liés et synchronisés.

Clotilde pratique et enseigne le yoga vinyasa avec passion et engagement depuis de nombreuses années.

Elle est un témoin actif et privilégié des nombreux bienfaits du yoga sur le corps, le mental et la gestion des émotions.

Ses connaissances approfondies des racines du yoga et sa sensibilité au monde qui l'entoure lui ont permis de développer une pédagogie moderne et bienveillante qui permet à ses élèves de l'intégrer pleinement dans leur quotidien.

Cette formation est ouverte aux personnes qui souhaitent approfondir leur pratique et leur connaissance du yoga dans l'objectif de transmettre leur enseignement, et à celles et ceux simplement désireux de parfaire leur connaissance en acquérant plus de maîtrise dans leur pratique – et qui ne sont pas encore certains de vouloir enseigner.

Quelle soit votre motivation, la **FORMATION YOGA VINYASA 200h CERTIFIÉE YOGA ALLIANCE USA** vous donnera la légitimité d'enseigner et de partager votre savoir, pas à pas, cours après cours, du tapis à la vie.

THEMATIQUE DE LA FORMATION

ENSEIGNEMENT

- Identifier les sensations du corps, les mouvements émotionnels, et les interférences du mental
- **Ressentir et comprendre la relation entre respiration et mouvement**
- Acquérir des **bases solides en anatomie et philosophie** du yoga
- **Maîtriser les 35 postures fondamentales** du yoga vinyasa
- **S'approprier l'art du vinyasa** en synchronisant **souffle et mouvement**
- Apprendre les bases du « **pranayama** » : la maîtrise du souffle
- Développer et comprendre l'art de la **méditation**
- Acquérir **des séquences prédéfinies qui deviendront un support d'enseignement**
- Apprendre à **construire un cours** en éduquant et en préparant le corps de façon progressive vers une posture difficile
- Développer son aptitude à s'exprimer devant un groupe
- Savoir accompagner son cours avec de la musique

PEDAGOGIE

- Observer et ressentir
- Poser sa voix, utiliser le vocabulaire adapté et les métaphores
- Développer l'art du toucher et de l'ajustement
- Adapter les postures en fonction du public et des possibilités physiques de chacun
- Utiliser le matériel et les accessoires d'aide à la pratique : blocs, sangle et couverture
- Créer la thématique de son cours et rythmer son déroulé pour savoir le mener du début à la fin.

CALENDRIER DE LA FORMATION 2017/2018

- WE **1** : 14 et 15 octobre 2017
- WE **2** : 18 et 19 novembre 2017
- WE **3** : 09 et 10 décembre 2017
- WE **4** : 13 et 14 janvier 2018

IMMERSION MODULE 1

Du 17 au 23 février 2018 **(Paris/7 jours)**

- WE **5** : 09 -10 et 11 mars 2018

IMMERSION MODULE 2

Du 14 au 20 avril 2018 **(Paris/7 jours)**

- WE **6** : 05 et 06 mai 2018

CALENDRIER DE LA FORMATION 2018

- WE **1** : 27 et 28 janvier
- WE **2** : 10 et 11 février
- WE **3** : 03 et 04 mars
- WE **4** : 31 mars, 1^{er} et 02 avril

IMMERSION MODULE 1

Du 07 au 13 mai semaine **(Paris/7 jours)**

- WE **5** : 02 et 03 juin
- WE **6** : 07 et 08 juillet

IMMERSION MODULE 2

Du 25 août au 31 août 2018 **(Paris/7 jours)**

TARIF

-> 2 600 € TTC incluant un manuel de formation

-> 2 500 € TTC si inscription avant le 1^{er} juillet 2017 (Formation 2017/18)
si inscription avant le 15 novembre 2017 (Formation 2018)

INTERVENANTS PENDANT LA FORMATION

CLOTILDE SWARTLEY

Clotilde Swartley est professeur de yoga, coach et formatrice en yoga vinyasa.

Elle est la conceptrice de l'activité YOG'N MOVE®.

Le yoga, le mouvement dansé et la méditation en pleine conscience sont pour elle des axes d'ouverture essentiels pour développer son potentiel humain et maintenir un bien être global au quotidien.

A l'âge de 18 ans, elle part en Inde, en quête de sagesse orientale.

Elle s'installe ensuite en Californie pendant sept ans, et c'est dans le berceau du New Age qu'elle entérine une approche plus moderne de cette philosophie en mouvement.

Clotilde partage sa passion du yoga à travers les cours, les ateliers, les stages et les formations de professeurs qu'elle donne depuis de nombreuses années.

Elle anime par ailleurs des cours de yoga en entreprise et organise régulièrement des retraites en France et à l'étranger.

Elle vient récemment de développer son offre de formation de professeur de yoga auprès de professionnels du fitness conquis par son expertise. Créative et pédagogue, ses vingt ans d'expérience acquise dans les domaines du bien-être et du yoga font aujourd'hui la force de son enseignement.

SACHA TODOSIJEVIC

du studio de yoga 92 pour la philosophie et le postural est professeur de yoga et directeur du studio «Yoga 92».

Il découvre le yoga en 2002 et devient professeur en 2007.

Il crée son studio de yoga en 2011 à Boulogne-Billancourt qu'il fait évoluer avec le temps.

Sacha enseigne le hatha yoga inspiré du yoga lyengar pour la perfection des postures et pour les bienfaits thérapeutiques des asanas.

En 2016, il devient thérapeute certifié en «Ayurvedic yoga massage» et crée le salon de massage « Les 5 sens » à Boulogne-Billancourt.

Bienveillant et généreux, il enseigne avec passion pour faire du bien et reprendre le bien-être autour de lui.

RONNAN QUILLEROU

Kinésithérapeute pour l'anatomie.

PREREQUIS POUR INTEGRER LA FORMATION

- Avoir un minimum d'une année de pratique hebdomadaire et engagée.
- S'entretenir avec Clotilde Swartley et suivre un de ses cours.

CERTIFICATION

- Passage d'un test de validation écrit à la fin de formation.
- La certification se fait en créant et donnant un cours de yoga vinyasa de 60 minutes.



COURS ET REUNION D'INFORMATION GRATUITS CHEZ :

YOGA SEARCHER PARIS

Dimanche 25 juin 2017 de 10h à 12h

CHEZ HATHA YOGA 92

Samedi 24 juin 2017 de 15h à 17h

RESERVATION :

contact@yognmove.com

www.yognmove.com

Tél. : 06 76 52 42 04

