



Formation enrichie pour l'enseignement du yin yoga

Dates de formation :
Niveau 1 (50h)

du 15 au 20 avril 2024
ou du 8 au 13 juillet 2024

Niveau 2 (50h)

du 22 au 27 avril 2024
ou du 15 au 20 juillet 2024

Lieu :

Les Petites Explorations
19 grande rue de vaise
69009 Lyon

www.lespetitesexplorations.co

les petites
EXPLORATIONS

**Sandrine
Savatier**

Enseignante en yin
yoga
Praticienne Shiatsu
Thérapeutique
Directrice Les
Petites Explorations



**Patricia
Rubinstein**

Masseur
kinésithérapeute
Danseuse &
Enseignante en
Fendekreis



**Emmanuelle
Dartet**

Praticienne Shiatsu
Thérapeutique &
Médecine
Traditionnelle Chinoise



**Sébastien
Janvier**

Formateur en
métiers du
mouvement
Enseignement du Gi
Gong pour la santé &
Ashtanga
Massothérapeute en
myofasciologie



Sommaire

- 1 Vue d'ensemble p.2
- 2 Compétences à acquérir par les stagiaires p.3
- 3 Pourquoi enseigner le Yin Yoga ? p.4
- 4 Les formateurs p.8
- 5 Les piliers et les spécificités du programme p.10
- 6 Découpage modulaire de la formation 50h x2 - p12
 - niveau 1
 - niveau 2
- 7 Programme journalier de la formation 50h x 2 - p18
 - niveau 1
 - niveau 2
- 8 Tarifs et conditions - p26
- 9 Lieu de la formation - p29
- 10 Ethique du Centre Les Petites Explorations - P30

1 Vue d'ensemble

Méthodologie d'enseignement :

Approche anatomique & fonctionnelle

- Connaissance et intégration de l'approche globale du Yin Yoga (postures, pédagogie, philosophie)
- Apprendre une méthodologie d'enseignement axée sur la réponse du yin yoga aux grands systèmes holistiques du corps humain.
- Apprendre à accompagner par l'intention, la voix et le toucher relationnel.
- Maîtriser le séquençage de la pratique du Yin Yoga et savoir l'adapter à tous types de publics.
- Intégrer les besoins des fascias dans son enseignement et consolider son approche anatomique & Fonctionnelle du yin yoga

Moyens pédagogiques :

- 20h de cours théoriques + 30h de laboratoires et pratiques du yin yoga
- Etudes de cas réels + Mises en situation en public
- Manuel de 100 p. de ressources pédagogiques + Livret de 30 séquences de yin yoga thématiques
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation
- Equipe de 4 intervenants spécialistes du corps en mouvement et de la circulation énergétique.

Public concerné par cette formation de 2x50h :

- Professionnels des métiers du mouvement (danseurs, coach, professeurs...)

- Professionnels du soin (praticiens et thérapeutes).
- Praticquants passionnés souhaitant enrichir leur pratique

Objectif(s) pédagogique principal :

actualiser ses connaissances et enrichir son enseignement ou sa pratique du Yin Yoga en reliant les fondamentaux de l'approche fonctionnelle avec les pratiques énergétiques traditionnelles et les découvertes biologiques récentes.

Évaluation :

Contrôle continu / QCM / Mises en situation / Animation de séances enseignées auprès d'un public de pratiquants. Veuillez noter que 100% de présence est requise pour obtenir la certification

Processus qualité :

Emargement / Attestation de fin de formation. Enquête de la satisfaction des stagiaires sur l'organisation, les qualités pédagogiques des formateurs, les méthodes et supports utilisés.

Prérequis :

La pratique du yoga, notamment du yin yoga est fondamentale, de bonnes connaissances anatomiques sont nécessaires. Les documents justificatifs vous seront demandés et un entretien téléphonique préalable d'1h sera nécessaire afin de valider votre inscription.

2 Compétences à acquérir durant la formation

Anatomie appliquée

Approche anatomique et fonctionnelle (recommandations et contre-indications)

Approche globale des besoins du pratiquant

Besoins des systèmes holistiques du corps humain et réponses du yin yoga

Pédagogie sensitive

Choix des thématiques, des postures et accompagnement somatique

Intégration MTC

Compréhension des grands principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise sur lesquels se basent le Yin Yoga et applications pratiques en séances.

Fascias & yoga application yin

Etudes des principales chaînes fasciales et de leurs besoins. Application en fascia yoga

Enseignement enrichi

Mises en application des réponses aux besoins des grands systèmes holistiques du corps humain en tant qu'enseignant de yin yoga par vos thématiques et séquençages de séances.

Expérimentation auprès de pratiquants du Centre Les Petites Explorations.

Ces compétences et acquisitions devront être enrichies d'études et ressources fournies et/ou recommandées. Rien ne remplace l'expérience. Dès l'obtention du diplôme théorique le stagiaire sera invité à conduire une séance dès que possible en présentiel au centre Les Petites Explorations.

3 Pourquoi enseigner le Yin Yoga ?

Les transformations opérées par la pratique régulière du Yin Yoga sont de grandes sources de motivation pour un enseignant.



4

Face à la recrudescence des maladies dites de civilisation, liées au stress et à l'anxiété nous prenons conscience de l'évidence et de l'urgence de ralentir pour soi-même et l'ensemble des pratiquants que nous rencontrons.

La prise en compte de leurs besoins psycho-corporels et les réponses globales que le yin yoga peut leur apporter est un sujet essentiel qui motive notre formation continue en tant que professeur de yoga et/ou praticien en thérapie holistique.

Le yin yoga agit comme un puissant anti-stress tissulaire et psychique. Il permet d'étirer les tissus conjonctifs, tels que les articulations, les fascias, les ligaments, les os et les tendons. Le relâchement de ces tissus profonds engendre une meilleure circulation des énergies, détoxifie le corps, amenant également une profonde relaxation de toutes les enveloppes et une grande décharge émotionnelle.

Ces transformations subtiles ou plus évidentes à l'oeil nu sont de grandes sources de motivation pour un enseignant

Au fil des séances, les pratiquants témoignent des bienfaits physiques, physiologiques, émotionnels, énergétiques. Il semble advenir une douce mutation au fil du temps, comme s'ils se mettaient à nouveau à accueillir le courant de la vie sans bloquer.

Certains d'entre eux viendront témoigner durant votre formation afin d'affiner votre perception des bienfaits de la pratique sur leurs problématiques spécifiques.

La demande concernant le Yin Yoga ne cesse d'augmenter, mais les professeurs formés ne sont pas assez nombreux pour répondre à cette demande.

L'enseignement du yin yoga est passionnant à toutes les étapes. Durant la préparation des séances, durant l'accompagnement et entre chaque séance à l'observation des changements chez les pratiquants.

L'enseignement du yin yoga suit les principes de la médecine traditionnelle chinoise, notamment la connaissance des méridiens, et de nos besoins énergétiques saisonniers. **Emmanuelle Dartet et moi-même sommes également Praticiennes en Shiatsu Thérapeutique, nous vous livrerons les clés de compréhension de la MTC sur lesquelles s'appuient l'enseignement du Yin Yoga.**

L'intention de mon enseignement est de livrer des clés de compréhension afin de favoriser la pratique en autonomie ainsi d'amplifier les effets du yin yoga entre chaque séance.

La compréhension des propriétés et surtout des besoins des tissus conjonctifs, dont les merveilleux fascias est une source infinie de création de séquence yin pour un enseignant. Le rapprochement moderne entre méridiens énergétiques antiques et les principales chaînes fasciales me semble être un apport inédit dans cette formation. **Cet aspect innovant a guidé la construction de votre formation, grâce aux interventions ciblées I de Sébastien Janvier, formateur en fascia yoga.**

Enseigner le Yin Yoga en s'appuyant sur les récentes découvertes concernant les principaux systèmes holistiques corporels (fascias & méridiens)



Apprendre à enseigner le yin yoga auprès de tous les publics, quelles que soient les problématiques physiques & psychiques

J'ai intégré le yin yoga dans ma vie après avoir pratiqué et enseigné des formes de yoga plus yang. En tant que praticienne de Shiatsu thérapeutique, le yin yoga a opéré en moi comme une évidence ainsi qu'une petite révolution personnelle, très intime.

L'absence de performance, l'abandon d'injonction et de jugement sont les pierres angulaires de cette pratique. Même si certaines postures convoquent une forme de stress positif dans les tissus afin de prendre soin des tensions musculo-squelettiques. Le lâcher prise est la clé de chaque posture dont la plupart se font au sol en s'aidant de supports. Quelques soient leur âge, leur sexe, leur morphologie, leur problématique musculo-squelettique, les pratiquants ressentent les bienfaits durant et entre chaque séance.

il n'y a aucune injection à être une femme, mince, jeune, ou déjà en bonne santé ou autres limites inutiles pour pratiquer le yin yoga. Les postures invitent le pratiquant à entrer dans son corps et non à entrer dans la posture, afin d'y trouver des portes d'accès à son mieux-être global. La plus ancienne de mes élèves a 85 ans et ce n'est pas la moins souple loin de là, j'ai parfois autant d'hommes que de femmes à mes cours, certain.e.s présentent des troubles musculo-squelettiques sévères, d'autres sont hyperlaxes.

Tous souhaitent apprivoiser leur mental, prendre de la distance avec leur souffrance physiques et émotionnelles et trouver des clés en autonomie. J'aime produire des séquences qu'ils peuvent reproduire facilement chez eux afin d'avancer sur la voie de leur équilibre.



les petites
EXPLORATIONS

Le yin yoga est facile à pratiquer, mais pas toujours simple à enseigner. Selon les besoins des pratiquants il est parfois nécessaire d'accompagner le lâcher prise par un langage somatique adapté. Pas seulement d'aider à entrer dans la posture mais livrer des clés d'infusion et d'intégration thématiques selon les organes et zones du corps sollicitées. Nous intégrons dans cette formation des outils essentiels comme le toucher relationnel favorisant le lâcher prise lors de vos séances.

Sur l'ensemble de ces points l'intervention de Patricia Rubinstein, kinésithérapeute & coach Findelkreis sera crucial durant votre formation.

Chaque séance est différente, axée sur l'entretien de l'équilibre énergétique. C'est une pratique globale qui est physiquement facile à explorer à tout âge. Ses bienfaits importants sont immédiatement perceptibles sur le bien-être et la santé. Bienfaits sur les blocages articulaires, la gestion du stress et de l'anxiété, la perte de mobilité globale, les inflammations chroniques...

Ce programme de formation en deux modules de 50h, permet d'aborder et d'approfondir les problématiques spécifiques de vos publics, et c'est un apport majeur du programme. Cela vous permettra d'intervenir auprès de tous publics et d'enrichir votre relation thérapeutique.

Répondre à la demande concernant le Yin Yoga, qui ne cesse d'augmenter, mais les professeurs formés ne sont pas assez nombreux pour y répondre.



les petites
EXPLORATIONS

4 Les formateurs

Sandrine Savatier

**Enseignante yin yoga / praticienne Shiatsu
thérapeutique / créatrice du centre de yoga et pilates
Les Petites Explorations**

Elle a intégré le yin yoga dans sa vie après avoir pratiqué et enseigné des formes de yoga plus yang. Et cela a agi comme une petite révolution personnelle l'amenant beaucoup plus loin que ce qu'elle espérait. Notamment jusqu'à l'ouverture d'un Centre de pratiques adaptées et aux recherches livrées dans cette formation. En tant que praticienne de Shiatsu thérapeutique, elle est passionnée de médecines dites traditionnelles sur lesquelles se basent l'enseignement du yin yoga et de leurs dérivés plus récents comme la fasciathérapie, la neurologie, la biodynamique corporelle. Dans le cadre de son enseignement du yin yoga elle introduit des pratiques annexes favorisant le lâcher prise tissulaire. Dans le cadre de ses études en tant que praticienne Shiatsu elle s'est spécialisée dans l'approche de la douleur chronique, des personnes atteintes de maladies auto-inflammatoires et auto-immunes. Afin d'ancrer les bienfaits de ses protocoles shiatsu elle prescrit des postures yin yoga à ses receveurs. Elle a ainsi pu expérimenter et mesurer la richesse de cette connexion et souhaite la transmettre à son tour.



**Formation professeur Hatha & Yin Yoga -
2018 - 200 h (YAI) - Breath of Life Center/
Crète**

**Formation professeur Yin Yoga - 2021 - 50 h
(YAI)- France. -Zen Space**

**Formation professeur Fascia Yoga - 2023 - 80
h (YAI)- France - Soma Center**

**Certification praticienne Shiatsu
thérapeutique (FFST - enseignement MTC)
2019 - 2023 / 1500 heures + Mémoire sur les
douleurs chroniques et les maladies auto-
inflammatoires, l'apport du yin yoga.**

**Formation pour praticiens Shiatsu, Qi Gong
et MTC "L'homme et les San Bao" Yvan Bel -
Blois mai 2023**

**Formation pour praticiens Shiatsu et les
maladies de Civilisation - Bernard Bouheret -
Toulouse Novembre 2023**

**Formation Anatomie et Physiologie - 2019 -
100 h- France - Cours Minerve**



Patricia Rubinstein

Masseur kinésithérapeute
Danseuse & Enseignante en
Fendelkreis

Notre collaboration permet aux professeurs de yin yoga et aux thérapeutes d'enrichir leurs connaissances et leur pédagogie par une vision globale des besoins psycho-corporels et le langage somatique dédié.



Emmanuelle Dartet

Praticienne Shiatsu
Thérapeutique &
Médecine
Traditionnelle Chinoise



Sébastien Janvier

Formateur en métiers du
mouvement
Enseignement du Gi Gong pour la
santé & Ashtanga
Massothérapeute en myofasciologie

Actualiser ses connaissances

Pour les professionnels du corps en mouvement, les professeurs de yoga, les praticiens, ou pour enrichir sa propre pratique (voir niveau exigé chap.1).

Inspirer sa pédagogie

Apprendre à concevoir des séances thématiques enrichies de nouveaux outils, et de pratiques complémentaires, à les adapter à tous les publics

Adopter une approche holistique

Adapter son enseignement aux besoins psycho-corporels par une approche globale incluant une meilleure compréhension des troubles musculo-squelettiques.

Guider sur la voie de l'autonomie

Proposer des postures accordées aux besoins spécifiques de vos pratiquants et/ou patients, à réaliser entre deux séances ou entre deux soins (shiatsu, kiné, osthéo..)

Enseigner auprès de publics spécifiques

Dans le cadre de sa formation, proposer des variations multiples en englobant les Troubles Musculo squelettiques, les douleurs chroniques, les Maladies Auto Inflammatoires.

Intégrer de nouveaux outils

Intégrer d'autres outils du langage somatique dans sa pédagogie pour une meilleure compréhension de la circulation de l'énergie (Fendelkreis, fascia yoga, shiatsu, Qi Gong, Do In...)

Pratiquer en tant que professeur

Animer plusieurs séances de yin yoga durant sa formation afin de progresser, et partager les ressentis avec les pratiquants en recueillant leur témoignages.

Trouver sa voix, sa voie et se lancer

A l'écoute de vos particularités et intention, renforcer votre confiance dans l'enseignement du Yin Yoga.

& les spécificités de ce programme

Groupe restreint de 12 stagiaires

Cette formation de 2x50h n'accueillera que 12 stagiaires par session. Afin de favoriser les échanges et l'apprentissage par la pratique.

4 intervenants spécialisés

Nous sommes 4 intervenants à votre service durant cette formation, chacun sa spécialité afin de vous offrir un panel riche de connaissances et expérimentation.

7 modules d'enseignement pratique + 1 module d'évaluation en 2 niveaux de 50h

Les modules d'enseignement théoriques et pratiques permettent au professeur et/ou thérapeute d'intégrer les notions fondamentales pour enseigner ou préconiser auprès de tous publics. La montée en compétences est assurée durant les 2x50h de formation. Les deux niveaux sont dissociables et peuvent être suivis indépendamment.

L'animation de séances par le stagiaire

Chaque stagiaire aura un temps de travail dédié à la conception d'une séance de yin yoga d'1 heure qu'il animera en binôme, en demi groupe et auprès d'un public de pratiquants afin d'obtenir son diplôme.

L'intégration de pratiques complémentaires

La circulation de l'énergie étant l'axe principal animant les pratiques ancestrales et plus récentes dont fait partie le yin yoga, vous expérimenterez la méthode Fendelskreis, le Qi Gong, le Do In. Nous intégrerons également l'apport des pratiques favorisant le lâcher prise telles que l'hypnose, le Yoga Nidra, la méditation.

30 séances de yin yoga en images

Chaque stagiaire recevra un ouvrage de 30 séances thématiques de yin yoga réalisées par Sandrine afin de commencer en sérénité votre enseignement.

6

Découpage modulaire de la formation 50h

- **niveau 1**

DU 15/04/24 AU 20/04/24 OU
DU 8/07/24 AU 13/07/24

Cette formation certifiante vous apprendra à pratiquer et enseigner les principales postures de Yin Yoga, ainsi que leurs variantes auprès de tous types de publics.

La pratique Yin est beaucoup plus intense (physiquement, émotionnellement) que ce à quoi l'on pourrait s'attendre. Il est donc conseillé d'avoir une pratique pré-existante de Yin Yoga avant de s'engager dans le format intensif de cette formation.



Découpage modulaire de la formation 50h niveau 1

13

• niveau 1

DU 15/04/24 AU 20/04/24
OU DU 8/07/24 AU 13/07/24

PRATIQUE DU YIN YOGA 18h avec Sandrine

(soit 3h de pratique
quotidienne)

Séquences thématiques

- Gestion globale des émotions (organes & méridiens)
- Gestion des douleurs chroniques (postures & tsubos)
- Lâcher-prise global (fascias yoga)
- Favoriser l'ancrage (nourrir le centre)
- Connexion & ouverture aux 5 directions
- Ressentis & langage somatique

MODULE 1

THÉORIE DU YIN YOGA 3h avec Sandrine

Enseignement des bases

- Origine et évolution
- Bienfaits et recommandations
- Publics concernés et cadre thérapeutique
- Ressources (ouvrages recommandés)

MODULE 2

LABORATOIRE YIN YOGA 9h avec Sandrine

- **Lab postures et pédagogie,**
- postures expérimentées, les méridiens & organes ciblés, les bienfaits en rapport avec la thématique du jour.
- Apprendre à concevoir vos séances (intention, public, progression...)

MODULE 3

GRANDS PRINCIPES DE MTC 8h avec Emmanuelle & Sandrine

Les bases de médecine traditionnelle chinoise et leurs applications pratiques en yin yoga

- La notion d'énergie (le Qi) et sa libre circulation
- Le cycle circadien / le cycle de l'énergie
- Les 5 saisons / les 5 éléments/ les 5 émotions
- Les méridiens et leurs fonctions
- Les postures & les méridiens
- Les Tsubos à connaître & leurs utilisations en yin yoga
- Les pratiques complémentaires (le Do In, Qi Gong, Yoga Nidra, instruments intuitifs)

MODULE 4

ANATOMIE APPLIQUÉE AU YIN YOGA 4h avec Patricia

(pratique et pédagogie des voutes et axes du corps)

- Expérience par le mouvement sur la mobilité du bassin / fémur.
- Relation entre les mouvements du bassin et de la tête
- Les articulations en rotation du squelette
- Explorations somatiques autour des axes et des directions en mouvements
- Le langage du ressenti appliqué au yin yoga

MODULE 5

FASCIAS ET YIN YOGA 4h avec Sébastien (en distanciel)

Exploration pratique et théorique au coeur des fascias

- Les fascias & leurs propriétés
- La prise en charge globale de leurs besoins avec le yin yoga
- Méridiens myofasciaux & méridiens énergétiques

MODULE 6

ANIMATION & ÉVALUATION 4h avec Sandrine

Evaluation pratique et théorique

- Concevoir une séance de yin yoga thématique
- Animer une séance (en binômes)
- Evaluation théorique (2h)

MODULE 7

TRAVAIL PERSONNEL Animation de séance publique

Exploration d'une thématique & séquence publique

- Recherches appliquées en vue de la construction d'une séance collective.
- Préparation et animation d'une séance de yin yoga de 1h15 aux Petites Explorations pour un public d'initiés.
- Debriefing collectif
- Méthodes et conseils pour se lancer

MODULE 8

les petites
EXPLORATIONS

Découpage modulaire de la formation 50h

- **niveau 2**

DU 22/04/24 AU 27/04/24 OU
DU 15/07/24 AU 20/07/24

Cette séquence de 50h est dédiée aux professeurs de yoga et professionnels des métiers du mouvement souhaitant approfondir leurs connaissances et expérimentation des grands systèmes holistiques du corps humain en réponse aux défis de nos civilisations.

Il est nécessaire d'avoir une pratique pré-existante de Yin Yoga et de solides connaissances en anatomie, pratiques du corps en mouvement avant de s'engager dans le format intensif de cette formation.



les petites
EXPLORATIONS

- **niveau 2**

DU 22/04/24 AU 27/04/24 OU
DU 15/07/24 AU 20/07/24

PRATIQUE DU YIN YOGA 18h avec Sandrine

(+ de 3h de pratique
quotidienne)

- Pratique matinale animée par un stagiaire (détenteur du titre de professeur de yin yoga)
- Décryptage de sa séance (intention, thématique/méridiens ciblés/ publics spécifiques / bienfaits...)
- Pratiques complémentaires (Do In, Qi Gong, Yoga Nidra)
- 2h de pratique de yin yoga quotidienne en fin de journée

MODULE 1

THÉORIE DU YIN YOGA 3h avec Sandrine

Approfondissement

- Les bienfaits physiques, psychiques et émotionnels du yin yoga
- Cas d'études et rencontres avec pratiquants
- Ressources (ouvrages recommandés)

MODULE 2

LABORATOIRE YIN YOGA 9h avec Sandrine

- Postures avancées, enchainement, variation, adaptation aux TMS, cas particuliers
- Pédagogie appliquée en enseignement
- Apprendre à concevoir vos séances immersives (stages et ateliers de +2h.)

MODULE 3

(LAB suite)

- **En collaboration avec les autres intervenants**
- Le toucher relationnel qui accompagne le pratiquant
- Les pratiques complémentaires (le Do In, Qi Gong, Yoga Nidra, instruments intuitifs)

PONTS ENTRE ALLOPATHIE & MTC 8h avec Emmanuelle & Sandrine

- Les méridiens et les séquences (notions avancées)
- Les maladies de civilisation et les bienfaits du yin yoga (maladies inflammatoires, douleurs chroniques..)
- Les postures appliquées aux cas particuliers étudiés
- des points d'acupression à utiliser lors de vos séances

MODULE 4

MODULE 5

ANATOMIE APPLIQUÉE AU YIN YOGA 4h avec Patricia

(pratique et pédagogie)

Des pieds à la tête

- Mobilité du bassin à la tête. Des pieds à la tête
- Mise en regard avec la forme des articulations qui se ressemblent les chevilles les genoux, les hanches les épaules, la 1ère cervicale.
- Regards croisés sur les sensations
- Des hanches libres pour un bassin capable d'aller dans toutes les directions
- Le toucher un outil polymorphe
- Suivre des mouvements, guider les mouvements;
- Aller retour entre expérience et vécu de mon élève - atelier -

MODULE 7

MODULE 6

FASCIAS ET YIN YOGA 4h avec Sébastien (en distanciel)

Exploration pratique et théorique au coeur des fascias

- Les 3 grands systèmes holistiques
- Fascias et San Bao
- Myofascia & système énergétique (méridiens myofasciaux et méridiens énergétiques)

ANIMATION & ÉVALUATION 4h avec Sandrine

Evaluation pratique et théorique

- Concevoir une séance de yin yoga thématique auprès d'un public aux besoins spécifiques (méthodes pédagogiques appliquées)

MODULE 8

17

- Animer une séance (en binômes + en demi groupe)
- Evaluation théorique (2h)

TRAVAIL PERSONNEL Animation de séance publique

Exploration d'une thématique & séquence publique

- Recherches appliquées en vue de la construction d'une séance collective.
- Préparation et animation d'une séance de yin yoga de 1h15 aux Petites Explorations pour un public d'initiés.
- Debriefing collectif
- Méthodes et conseils pour se lancer

les petites
EXPLORATIONS

7 Programme journalier de la formation 50h

- **niveau 1**

DU 15/04/24 AU 20/04/24 OU

DU 8/07/24 AU 13/07/24

Lieu :

Centre Les Petites Explorations
19 grande rue de vaise
69009 Lyon



JOURNÉE 1

14/04/24 OU 7/07/24

Gestion globale des émotions

- 8h00- 9h30** Pratique de Yin Yoga « Gestion globale des émotions »
- 9h30-10h00** Debriefing & pause
- 10h00-12h15** Théorie du Yin / bases de MTC en rapport avec les 5 saisons, 5 émotions, 5 éléments, horloge circadienne / théorie de l'engendrement et de la domination.
- 12h30-13h30** Pause déjeuner
- 13h30-15h30** Prise de conscience par le mouvement des voutes et des axes corporels. Séance & travail sur squelette
- 15h30-16h00** Pause & questions/réponses
- 16h00-17h00** Yin Yoga Laboratoire (postures & pédagogie yin/organes & méridiens) reliés à la thématique du jour
- 17h00- 18h30** Séance de yin yoga du corps entier (circulation de l'énergie du Qi selon l'horloge circadienne)

JOURNÉE 2

15/04/24 OU 8/07/24

19

Gestion globale des douleurs chroniques

- 8h00- 9h30** Pratique de Yin Yoga « gestion des douleurs chroniques »
- 9h30-10h00** Debriefing & pause
- 10h00-12h15** Théorie du Yin / les grands principes de la MTC en rapport avec les douleurs chroniques (corps rompu / corps fluide : circulation du Qi)
- 12h30-13h30** Pause déjeuner
- 13h30-15h30** Yoga & fascias /définition autour du fascia & propriétés du système fascial
- 15h30-16h00** Pause & travail perso
- 16h00-17h00** Yin Yoga Lab (postures & pédagogie) spécial douleurs chroniques
- 17h00- 18h30** Séance de yin yoga « respire dans tes fascias » (méthode SOMA adaptée au yin)

les petites
EXPLORATIONS

JOURNÉE 3

16/04/24 OU 9/07/24

Lâcher prise et ressenti

- 8h00- 9h30** Pratique minimaliste « yin yoga du silence »
- 9h30-10h00** Debriefing & pause
- 10h00-12h15** Théorie du Yin / principes de MTC sur les San Bao (Jing / Shen / Qi) et le rapport Ciel/homme/ Terre - tsubos & postures
- 12h30-13h30** Pause déjeuner
- 13h30-15h30** Toucher relationnel & Langage somatique (expérience & ressentis)
- 15h30-16h00** Pause & Travail perso
- 16h00-17h00** Yin Yoga Lab (postures yin / toucher relationnel & tsubos)
- 17h00- 18h30** Séance de yin yoga minimaliste « yin yoga homme entre ciel et terre »

JOURNÉE 4

17/04/24 OU 10/07/24

20

Recentrage, ancrage, nourrir la terre

- 8h00- 9h30** Pratique de Yin Yoga de la transformation (recentrer et recharger)
- 9h30-10h00** Debriefing & pause
- 10h00-12h15** Échanges sur l'anxiété sociétale / retours sur expérience. Théorie du Yin / principes MTC (terre / centre / sang ...) / tsubos & postures
- 12h30-13h30** Pause déjeuner
- 13h30-15h30** Méridiens myofasciaux & méridiens énergétiques
- 15h30-16h00** Pause & travail perso
- 16h00-17h00** Yin Yoga Lab (postures méridien rate / anxiété / nerf vague / rééquilibrage système nerveux / microbiote..)
- 17h00- 18h30** Séance de yin yoga minimaliste pour le recentrage (4 postures de 10 min + yoga nidra)

JOURNÉE 5

18/04/24 OU 11/07/24

Ouverture & connexion aux 5 directions

- 8h00- 9h30** « Yin yoga de l'ouverture » postures d'ouverture & flexion des voutes & axes du corps
- 9h30-10h00** Debriefing & pause
- 10h00-12h15** Théorie du Yin sur les 5 directions en MTC (VC + VG + vaisseaux merveilleux / tsubos principaux & postures dédiées
- 12h30-13h30** Pause déjeuner
- 13h30-15h30** Lignes myofasciales principales - Respiration & Qi (atelier & pédagogie)
- 15h30-16h00** Pause & travail perso
- 16h00-17h00** Yin Yoga Lab (postures d'ouvertures des planchers anatomiques)
- 17h00- 18h30** Séance de Yin yoga de l'expansion de l'énergie (respiration neurofasciale)

JOURNÉE 6

19/04/24 OU 12/07/24

21

Expérimentation et évaluation finale

- 8h00- 9h30** « Yin yoga du stress au bonheur” réflexion taoïste
- 9h30-10h00** Debriefing & pause
- 10h00-12h15** Evaluation théorique
- 12h30-13h30** Pause déjeuner
- 13h30-15h30** Travail personnel + évaluation de sa séance en binôme
- 15h30-16h00** Pause & debriefing
- 16h00-17h00** Pédagogie et conduite de séance
- 17h00- 18h30** Séance de Yin yoga et relaxation sonore
- 19h00** Debriefing final et pot de départ

Programme journalier de la formation 50h

- **niveau 2**

DU 22/04/21 AU 27/04/24 OU
DU 15/07/24 AU 20/07/24

Lieu :

Centre Les Petites Explorations
19 grande rue de vaise
69009 Lyon



JOURNÉE 1

22/04/24 OU 15/07/24

Rappel des grands principes & approfondissement anatomique

- 8h00- 9h00** Pratique de Yin Yoga par l'un des stagiaire du groupe (niveau 1 requis)
- 9h00-10h15** Debriefing & pause
- 10h15-12h15** Théorie du Yin / révision des grands principes MTC et socles du yin yoga.
- 12h30-13h30** Pause déjeuner
- 13h30-15h30** Séance & travail sur squelette, la collaboration des articulations, planchers, voutes, axes
- 15h30-15h45** Pause
- 15h45-16h30** Yin Yoga Laboratoire (postures adaptées aux principaux TMS (troubles musculo squelettiques)
- 16h30- 18h30** Longue séance de yin yoga et pratique annexe (Qi Gong ou Do In ou Yoga Nidra)

JOURNÉE 2

23/04/24 OU 16/07/24

23

Les maladies de civilisation et les bienfaits du yin yoga

- 8h00- 9h00** Pratique de Yin Yoga par l'un des stagiaire du groupe (niveau 1 requis)
- 9h00-10h15** Debriefing & pause
- 10h15-12h15** Les maladies de civilisation et les bienfaits du yin yoga (théories et ponts entre allopathie et MTC)
- 12h30-13h30** Pause déjeuner
- 13h30-14h30** Rencontres avec pratiquants de yin yoga présentant des des douleurs chroniques et MAI (maladies auto inflammatoires)
- 14h30-15h00** Pause & travail perso
- 15h00- 16h15** Yin Yoga Lab (postures & pédagogie) spécial douleurs chroniques + Mokko Ho & Tsubos à préconiser
- 16h30- 18h30** Séance de yin yoga pour prendre en charge les douleurs chroniques

les petites
EXPLORATIONS

JOURNÉE 3

24/04/24 OU 17/07/24

Les systèmes holistiques et les pratiques reliées

- 8h00- 9h00** Pratique de Yin Yoga par l'un des stagiaire du groupe (niveau 1 requis)
- 9h00-10h15** Debriefing & pause
- 10h15-12h15** L'être humain et ses diaphragmes (focus sur diaphragme pelvien), leurs besoins, mouvements et leur langage somatique. Application au yin yoga.
- 12h30-13h30** Pause déjeuner
- 13h30-15h30** Fascia & yoga : les 3 systèmes holistiques du corps humain (fascias & San Bao) - Application au yoga
- 15h30-15h45** Pause
- 15h45-16h30** Yin Yoga Laboratoire (postures yin / toucher relationnel & tsubos en rapport avec les San Bao)- Application en yin yoga
- 16h30- 18h30** Séance de yin yoga 3 trésors (Jing/Qi/Shen)

JOURNÉE 4

25/04/24 OU 18/07/24

24

Méridiens myofasciaux & énergétiques, postures yin avancées

- 8h00- 9h00** Pratique de Yin Yoga par l'un des stagiaire du groupe (niveau 1 requis)
- 9h00-10h15** Debriefing & pause
- 10h15-12h15** Les méridiens, les postures et les séquences (niveau avancé)
- 12h30-13h30** Pause déjeuner
- 13h30-15h30** Fascias & yoga : Méridiens myofasciaux & méridiens énergétiques
- 15h30-15h45** Pause
- 15h45-16h30** Expérimentations : les pratiques complémentaires à vos ateliers (Focus Do In))
- 16h30- 18h30** Séance de yin yoga couplée à un Yoga Nidra

JOURNÉE 5

26/04/24 OU 19/07/24

Conception de votre séance et auto évaluation

- 8h00- 9h00** Pratique de Yin Yoga par l'un des stagiaire du groupe (niveau 1 requis)
- 9h00-10h15** Debriefing & pause
- 10h15-12h15** Travail personnel (recherches et conception d'une séance d'1h15 thématique illustrée)
- 12h30-13h30** Pause déjeuner
- 13h30-15h30** Auto évaluation en petits groupes
- 15h30-15h45** Pause
- 15h45-16h30** Pratiques complémentaires : Yang yoga de type vinyasa
- 16h30- 18h30** Séance de Yin yoga couplé à un yang yoga

JOURNÉE 6

27/04/24 OU 20/07/24

25

Expérimentation et évaluation finale

- 8h00- 9h30** «Pratique de Yin Yoga par l'un des stagiaire du groupe (niveau 1 requis)
- 9h30-10h00** Debriefing & pause
- 10h00-12h15** Evaluation théorique
- 12h30-13h30** Pause déjeuner
- 13h30-15h30** Travail personnel + auto évaluation de sa séance en petits groupes (suite)
- 15h30-16h00** Pause & debriefing
- 16h00-17h00** Les instruments intuitifs
- 17h00- 19h00** Séance de Yin yoga et relaxation sonore
- 19h00** Cercle final et pot de départ

8 Tarif et conditions

26

Tarif : 930€ par session de 50h
(*Tarif 850 euros si inscription avant le 29 février 2024*)
ou 1760€ pour les 2 sessions

CE QUI EST COMPRIS :

Les enseignements, les pratiques, les ressources, le suivi de l'évaluation

La mise à disposition de la salle et de son public pour les séances individuelles

Un guide complet de la formation, ainsi qu'un ouvrage inédit de 30 modèles de séances.

Le matériel de la formation (tapis, bolster, briques, plaids, sangle, coussins...)

CE QUI N'EST PAS COMPRIS :

Le transport jusqu'au lieu de formation, les repas, l'hébergement.

L'assurance responsabilité civile & assurance accident de la vie du stagiaire

CONDITIONS : acompte de 250 € pour valider l'inscription, le solde au minimum 2 mois avant.

FACILITÉS DE PAIEMENT :

- si inscription avant le 29 février 2024 (850€ au lieu de 930 €) , acompte de 250€+ règlement en 4 versements de 150€, solde au minimum 30 jours avant le début de la formation.
- si inscription après le 29 février 2024, acompte de 250€+ règlement en 3 versements de 227€, solde au minimum 30 jours avant le début de la formation.

Tarif et conditions

CONDITIONS D'ANNULATION :

- jusqu'à 3 mois avant : remboursement intégral de l'acompte et des versements.
- Jusqu'à 2 mois avant : conservation de l'acompte de 250 euros et remboursement intégral des versements.
- Jusqu'à 1 mois avant : conservation de l'acompte et remboursement de 50% des versements effectués.
- Jusqu'à 3 semaines avant : conservation de l'acompte et remboursement de 30% des versements effectués.
- Jusqu'à 15 jours : aucun remboursement ne sera effectué..

MOYENS DE RÈGLEMENT :

- carte bancaire sur la plateforme de réservation
- virements bancaires
- chèque et espèces non acceptés

• MODES DE FINANCEMENT :

Afin de savoir si votre formation peut bénéficier de financement, contactez-nous.

8 Certifications

Le centre de Yoga et Pilâtes Les Petites Explorations, la directrice et formatrice du centre ainsi que le programme d'enseignement du centre sont certifiés par l'organisme Yoga Alliance International® .

Sachez que ce processus de certification est extrêmement simple à obtenir et ne qualifie en rien le contenu de cette formation. Aucune vérification réelle n'est effectuée, tout se fait sur dossier. Le yoga étant devenu une véritable industrie dans le monde, l'organisme est le seul qui attribue cette qualification, en échange d'un règlement annuel de l'école, ainsi que du stagiaire qui souhaite obtenir un diplôme avec le logo YAI. Celui-ci devra payer 100€ supplémentaires pour ce titre. Sachez qu'aucune école sérieuse ne vous demandera cette certification, ni ne vous jugera sur l'absence de celui-ci. Mais il vous appartient d'en faire la demande à l'issue de cette formation.

Dans le même esprit nous n'avons pas fait la démarche de la certification Qualiopi. Car ce n'est pas notre métier d'entrer dans ce processus long, coûteux et extrêmement chronophage par ses attendus administratifs. Il ne sera pas possible de financer votre formation par votre FIFPL, OPCO ou CPF.

Pour autant, chacun d'entre nous, formateurs de cette formation, a dû financer la plupart de ses propres formations. Les plus enrichissantes étant celles que nous avons nous-mêmes financées.

Le temps passé à l'édition des process nécessaires à l'obtention de cette certification Qualiopi étant parfois au détriment du contenu.

Ceci dit, il n'est pas exclus que nous nous engagions à terme dans cette course à la certification afin de devenir centre de formation. Cela se fera, si nous sommes en capacité de mener ce process de manière structurée avec en notre sein une personne ressource dédiée.

Il ne s'agit pas là d'un manifeste anti certifications. Nous savons à quel point cela peut être utile pour ceux et celles d'entre vous qui peuvent ainsi financer leur formation professionnelle.

Il s'agit plus d'une charte déontologique, garante de l'honnêteté de notre centre et de ses instructeurs. Nos meilleures certifications sont les retours de nos pratiquants, patients et professionnels formés.



Lieu de formation

Les Petites Explorations - 19 grande rue de vaise - 69009 Lyon
Métro Ligne B arrêt Valmy (à 20 min de la Gare de la Part Dieu)
Hébergements à privilégier sur Lyon 9eme

120m2 de salles de pratiques complémentaires (10 coachs et 30 séances hebdomadaires)



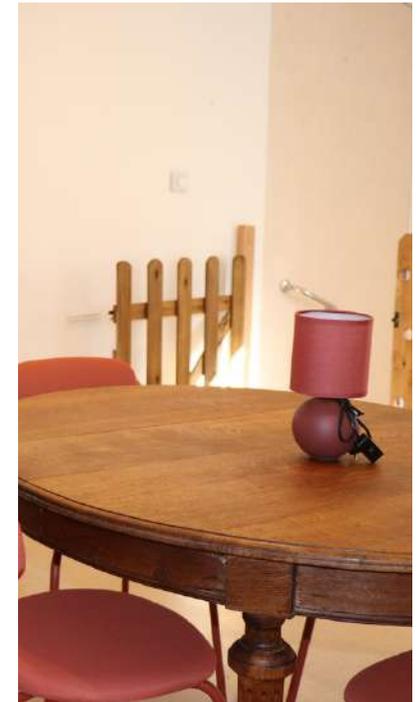
Centre dédié au yin yoga, avec 10 heures de séances collectives /80 pratiquants par semaine



Un cabinet thérapeutique hébergeant des praticiens (naturopathe, sophrologue, psychomotricienne, shiatsu thérapeutique)



Un espace de rencontre et de retours sur expérience. Espace de méditation tous les dimanches matins.



les petites
EXPLORATIONS

Charte de déontologie et d'éthique du Centre Les Petites Explorations - Humanisme, Bienveillance, Engagement !

Les articles suivants concernent les praticiens et professeurs du Centre Les Petites Explorations :

Art. 1 - Ils/elles ont suivi une formation professionnelle théorique qualifiée et certifiée dans leur domaine et validée par un/des diplômes. Ils/elles ont une pratique approfondie dans leur domaine justifiant d'une véritable compétence et bénéficient de références de qualité.

Art. 2 - Ils/elles font respecter la spécificité de son exercice et de son autonomie. Il respecte celle des autres professionnels.

Art. 3 - Ils/elles s'engagent à être attentif à leurs limites au cœur de leur pratique, par exemple orienter leur patient ou élève vers un autre thérapeute ou un autre professeur s'il l'estime nécessaire pour le bien de son patient/élève.

Art. 4 - Ils/elles effectuent les actes correspondant à sa profession et compatibles avec sa formation. Les actes exercés dans ce lieu doivent être conformes aux dispositions du présent code. Aucune pratiques non réglementées ou non spécifiées par le Centre ne sera acceptée en son sein.

Art. 5 - Ils/elles s'engagent à ne pas user de sa posture professionnelle pour influencer ses patients. Il respecte les bonnes mœurs et s'abstient de tous comportements ou attitudes à caractère sexistes, racistes, discriminantes, sexuelles durant sa pratique.

Art. 6 - Dans le cas où Ils/elles sont empêché.e.s de poursuivre leur intervention, Ils/elles prennent les mesures appropriées pour que leurs patients/élèves soient informés et orientés.

Art. 7 - Ils/elles s'engagent à donner personnellement les meilleurs soins et la meilleure pédagogie à leurs patients, ou élèves. En aucun cas Ils/elles ne se substituent à un avis ou traitement médical. A cet effet Ils/elles font appel à la collaboration de tiers qualifiés si cela s'avère nécessaire.

Art. 8 - Ils/elles respectent l'intégralité et les valeurs propres du patient ou de l'élève. Ils/elles exerce leur mission dans le respect de la vie humaine, la dignité et l'intimité du patient/élève. Ils/elles doivent en toutes circonstances respecter les principes de moralité, de probité, de loyauté et d'humanité indispensables à l'exercice de leur profession.

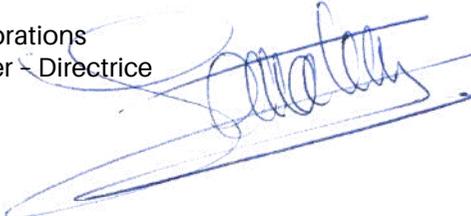
Art. 9 - Ils/elles ont suivi une formation aux premiers secours et s'engagent à protéger leurs patients/élèves en toutes circonstances.

Art. 10 - Ils/elles lors de ses formations ou interventions, doivent bannir nécessairement l'endoctrinement et le sectarisme. Leur objectif est de préparer les étudiants à aborder les questions liées à leur futur exercice dans le respect des connaissances disponibles et des valeurs d'éthique.

Art. 11 - Ils/elles ne doivent jamais se départir d'une attitude correcte et attentive envers les élèves et les personnes prises en charge.

Art. 12 - Ils/elles ne dépassent pas les limites de leurs connaissances et s'engagent à suivre régulièrement des formations de mise à jour dans leurs pratiques respectives.

Les Petites Explorations
Sandrine Savatier - Directrice



les petites
EXPLORATIONS



www.lespetitesexplorations.co



contact@lespetitesexplorations.co



(+33)07 82 47 86 12