



PREMIER NIVEAU DE FORMATION

LES FONDAMENTAUX ET LA DIMENSION PSYCHOSENSORIALE

Objectifs

- Découvrir la relaxation
- Organiser un yoga nidra
- Favoriser son attention par une activité sensorielle

Public visé

Toute personne intéressée par la relaxation, le yoga ou le développement de la conscience de soi.

Durée

70 heures.
- Stages deux fois 5 en présentiel ou
- Formation individualisée à distance à laquelle s'ajoute deux sessions en présentiel. Une de deux jours, plus une de trois jours.

Pédagogie

La pédagogie utilisée est interactive : des séances pratiques de yoga nidra, de courts temps théoriques, ainsi que des mises en situation par petits groupes.

Les documents pédagogiques vous sont fournis par internet entre chaque atelier.

Des enregistrements d'entraînement sont disponibles afin d'entreprendre une pratique personnelle.

Le yoga nidra est une méthode ancestrale d'éveil de la conscience. Elle permet à la fois de se ressourcer et d'entrer en contact avec les différentes parties de soi. C'est un parcours riche d'enseignement au cœur de soi-même. C'est une expérience où tout l'Être peut se vivre en harmonie.

Cette formation de base inclue la découverte d'autres approches de relaxation qui enrichiront l'apprentissage du yoga nidra par une mise en perspective.

Au terme de ces 70 heures de formation, vous serez en capacité de vivre en autonomie un yoga nidra, mais également d'animer une séance complète pour un tiers.

Durant ce parcours, vous appréhendez, entre autres :

- ▶ Introduction à « la relaxation » définition clarification vocabulaire. Les niveaux de détentes...
- ▶ Les grandes étapes de l'histoire de la relaxation et du yoga.
- ▶ Les approches principales de la relaxation :
 - Training autogène de Schultz
 - Relaxation musculaire progressive de Jacobson
 - Sophro-relaxation d'après Caycedo
 - Relaxation sensorielle Vittoz
 - Automassage, réflexologie, relaxinésie...
- ▶ La spécificité du yoga nidra
 - Les neuf étapes
 - Visu 1 (les bases)
- ▶ La dimension sensorielle
 - La vue
 - L'ouïe
 - L'odorat
 - Le toucher
 - L'olfaction

Ce premier niveau sera évalué par l'intermédiaire d'un l'enregistrement d'une séance de yoga nidra.