

A person is shown in a meditative pose on a sandy beach, with their hands in a mudra. The background features a clear blue sky and a turquoise ocean. A large, semi-transparent blue circle is centered over the image, containing the main text.

FORMATION BE' YIN YOGA®

*Conscience de soi
et Guérison*

L-universdeceline.com



BE'
Yin Yoga

YIN YOGA THÉRAPEUTIQUE



BE' YIN YOGA 50H / 6 JOURS 42H EN PRÉSENTIEL ET 8H DE TRAVAIL PERSONNEL

Le yin yoga est une pratique méditative profonde influencée par le Hatha Yoga, le Taoïsme et la Médecine Traditionnelle Chinoise permettant de se mettre à l'écoute de son l'intérieur. Les postures sont tenues plusieurs minutes et nous invitent à nous découvrir, à nous assouplir permettant aux tissus profonds (les tissus conjonctifs) et aux articulations d'être stimulés. **BE' Yin Yoga vous invite à écouter les suggestions faites par le professeur pendant les postures à vous laisser porter, s'abandonner, se laisser aller pour commencer à vous libérer!**

Cette formation est ouverte aux professeurs de Yoga ainsi que les professionnels de la santé (infirmière, ostéopathe, psychologue....) et du bien être en général (coach de vie, thérapeute..) qui envisagent de transmettre le Yin Yoga. également aux personnes qui souhaitent approfondir leur pratique et leurs connaissances.

Pratique du yin :

Le pratiquant travaille sur sa respiration et son mental. Un moment rien que pour soi pour ralentir le rythme effréné de la vie quotidienne. . .et trouver la paix intérieure. Le yin thérapeutique devient un allié précieux pour vous même, pour reconnecter votre être le plus profond, et d'accueillir ce qui vient. S'abandonner dans le yin yoga thérapeutique...et arriver à se détacher « de vouloir faire » au lieu « de vouloir être »

Les bienfaits :

- Retrouver la paix intérieure,
- Aligner son corps avec son esprit, mais aussi retrouver la flexibilité du mouvement.
- Apprendre à faire le vide
- Apprendre à se recentrer, dans sa tête comme dans son corps.
- Développe l'énergie, la confiance en soi



PROGRAMME

La technique spécifique au BE' Yin Yoga (l'art du questionnement, initiation sophrologie et décodage biologique, de l'énergie pour le yin yoga)

Etudes de 39 postures de yin yoga

Philosophie du Yin Yoga

Anatomie

Les 7 Chakras

Etudes des 12 Méridiens et leurs symboliques détaillées

Chants et mantras et Chant des voyelles

Sons guérisseurs des organes et manoeuvre d'auto massage pour les organes principaux

Comment enseigner la méditation

Comment enseigner le pranayama

Savoir créer une séance de yin yoga thérapeutique

Programme

JOUR 1

(soumis à modification)

OUVERTURE ET PRÉSENTATION DE LA FORMATION
THÉORIE PHILOSOPHIE DU YIN YOGA
TECHNIQUE SPÉCIFIQUE À BE' YIN YOGA
APPRENTISSAGE POSTURES

PRATIQUE: PRENDS TA PLACE DANS LE MONDE ET LIBÈRE TES PEURS!

SON GUERISSEUR
PRANAYAMA
PRATIQUE : ANCRE TOI !
CHANT

JOUR 2

(soumis à modification)

CHAKRAS SACRÉ ET LE CHANT DES VOYELLES

PRANAYAMA

PRATIQUE : CRÉES TES IDÉES, TES PROJETS ET TES RÊVES

SALUTATION À LA LUNE
APPRENTISSAGE POSTURES+ EXERCICES EN BINÔME

PRATIQUE : PURIFIE TA COLÈRE, TON INDÉCISION FACE AUX CHOIX ET AUX TRANSFORMATIONS.

CHANT

JOUR 3

(soumis à modification)

APPRENTISSAGE POSTURES + EXERCICES EN BINOMES
SON GUÉRISSEUR - AUTO MASSAGE - CHANT
PRATIQUE : LA CONFIANCE EN SOI`

PRATIQUE : CALMER LE RESSASEMENT ET SATISFAIRE TES
ENVIES

JOUR 4

(soumis à modification)

APPRENTISSAGE POSTURES + EXERCICES EN BINOMES
AUTO MASSAGE - CHANT

PRATIQUE : T'OUVRIR À L'AMOUR ET AU PARDON

PRATIQUE : LE VERBE EST CRÉATEUR

JOUR 5

(soumis à modification)

APPRENTISSAGE POSTURES + EXERCICES EN BINOMES
AUTO MASSAGE - CHANT

PRATIQUE : ÉVOQUE LA JOIE DANS TA VIE ET
ÉLIMINE TOUT CE DONT TU N'AS PLUS BESOIN

JOUR 6

(soumis à modification)

EXERCICES EN BINÔME
PRATIQUE : COMMENT PARDONNES-TU? ES- TU DANS
L'ACCEPTATION?

CHANT

PASSAGE ENTRE STAGIAIRES DONNER 1 COURS AVEC THÈME
FERMETURE DE LA FORMATION : CONNEXION À LA LUMIÈRE ET
À TON FUTUR

REMISE CERTIFICAT





TARIF ET
INSCRIPTION

Etape 1:

Remplir le contrat (sur demande) et de le renvoyer par email à contact.luniversdeceline.com

Etape 2:

Pour confirmez votre présence merci de payer par virement sur le site ou par chèque l'acompte.

Pour l'autre partie du règlement possibilité de payer par virement ou chèque 30 jours avant le stage, ou par espèce le jour du stage

Etape 3:

Réserver votre transport et ou votre hébergement.

Conditions d'annulation:

Si vous vous trouvez dans l'impossibilité de participer je vous demande de m'en avertir le plus tôt possible.

- 200 Euros sont demandé pour réserver votre place.
- Le solde de la partie enseignement sera à régler 30 jours avant la formation par virement, chèque ou espèces jour J (avec chèque en attendant le jour J).
- Si vous annulez à plus de 61 jours 28/06/23 avant la formation 50 euros seront gardés comme frais administratif, mais vous serez remboursé de 150 euros.
- Si vous annulez à entre 60 et 31 jours avant la formation: 50 euros seront gardés comme frais administratif, et les 150 euros seront utilisables pour une date de formation.
- Si vous annulez à moins de 30 jours: Il n'y aura pas de remboursement, sauf si un autre participant vient à vous remplacer, auquel cas l'ensemble de la valeur vous sera rembourser.
- Une fois la formation commencé aucun remboursement ne sera possible.

TARIF de l'enseignement : 990€

(Pour un prise en charge me consulter pour le devis et convention de formation)