A person is shown in a meditative pose on a sandy beach. The background features a clear blue sky and turquoise ocean waves. A large, semi-transparent blue circle is centered over the image, containing the main text. The person's hand is visible in the foreground, held in a mudra.

PROGRAMME FORMATION YIN YOGA

*Conscience de soi
et Guérison*

LE YIN YOGA



L'UNIVERS DE
Celine



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.

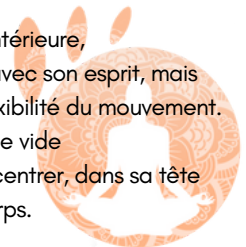
Cette formation est ouverte aux professeurs de Yoga ainsi que les professionnels de la santé (infirmière, ostéopathe, psychologue....) et du bien être en général (coach de vie, thérapeute..) qui envisagent de transmettre le Yin Yoga. également aux personnes qui souhaitent approfondir leur pratique et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



L'UNIVERS DE
Céline

PROGRAMME



L'UNIVERS DE
Celine

Etudes de 39 postures de yin yoga

Philosophie du Yin

Anatomie

Les 7 Chakras

Etudes des 12 Méridiens et leurs symboliques
détaillées

Chants et mantras

Chant des voyelles

Sons guérisseurs des organes

Comment enseigner la méditation

Comment enseigner le pranayama

Comprendre les avantages et les effets du Yin Yoga

Créer une séance de yin



L'UNIVERS DE
Celine

JOUR 1

OUVERTURE ET PRÉSENTATION DE LA FORMATION
THÉORIE PHILOSOPHIE DU YIN YOGA ET
APPRENTISSAGE POSTURES
PRATIQUE REIN/VESSIE
SON GUÉRISSEUR
PRANAYAMA
PRATIQUE- SÉANCE MULADHARA CHAKRA
CHANT

JOUR 2

CHAKRAS SACRÉ ET LE CHANT DES VOYELLES
PRATIQUE - CHAKRA SACRÉ
SALITATION À LA LUNE
APPRENTISSAGE POSTURES
PRATIQUE- SÉANCE YIN/YANG
CHANT

JOUR 3

APPRENTISSAGE POSTURES
PRATIQUE - FOIE/VÉSICULE BILIAIRE
SONS GUÉRISSEURS
PRATIQUE- CHAKRA MANIPURA
CHANT



L'UNIVERS DE
Celine

JOUR 4

APPRENTISSAGE POSTURES
PRATIQUE - ESTOMAC/RATE
SONS GUÉRISSEURS
PRATIQUE YIN CONSCIENCE DE SOI ET DETACHEMENT
CHANT

JOUR 5

PRATIQUE - POUMON/COEUR
SONS GUÉRISSEURS
PRATIQUE- ANAHATA CHAKRA
MANTRA
TEMPS DE QUESTIONS TROUVER SON STYLE DANS LE YIN

JOUR 6

PRATIQUE -CHAKRA DE LA GORGE
SONS GUÉRISSEURS
CHANT
PASSAGE ENTRE STAGIAIRES DONNER 1 COURS AVEC THÈME
REMISE CERTIFICAT



L'UNIVERS DE
Céline

LE TARIF



L'UNIVERS DE
Celine

COMMENT FAIRE FINANCER VOTRE FORMATION?

L'univers de Céline est un centre de formation professionnelle enregistré sous le numéro 11922327292 de la DREETS, service régional du Ministère du Travail (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat).

- La plupart des OPCO (**Agefice, FIFPL**, etc...) accordent des financements de ce type de formations. Les délais de traitement étant souvent importants, il est nécessaire d'engager vos démarches avant le début de la formation. Demandez votre devis en bas de la page.
- L'Univers de Céline est un centre Certifié QUALIOP (Accompagnement par une société de portage de Formation dont Céline Girard fait partie qui vous permet la prise en charge de votre formation).



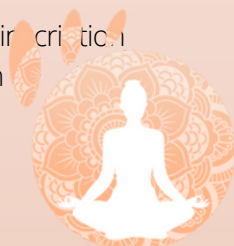
N'hésitez pas à me contacter via mon mail pour d'autres informations mais avant cela:

Renseignez-vous sur l'organisme de financement à contacter, sur vos droits, sur les modalités requises, les plafonds financiers, possibilité de financement partiel, délais, etc.

- Salariés : contactez votre employeur
- Professions libérales et auto-entrepreneurs : contactez votre Opco (voir l'urssaf ou le RSI si vous ne le connaissez pas). via FIFPL, AGEFICE, UNIFORMATION,
- Demandeurs d'emploi : contactez Pôle Emploi, la formation est enregistrée sur le catalogue. Me contacter pour avoir le devis directement sur votre espace privé "Pole emploi".

**TARIFS: 990€ (financement personnel)
1400€ (financement par OPCO)**

acompte de 200€ ainsi que le formulaire de pré-inscription
pour valider votre place à la formation





ETAPES D'INSCRIPTION

VOUS ÊTES INTÉRESSÉ(E)S ?

- Demandez votre devis et votre convention par mail à contact@universdeceline.com
- Télécharger (si autoentrepreneur) l'attestation de contribution formation professionnelle sur le site autoentrepreneur.urssaf.fr)
- Paiement de l'acompte sur le site internet via le formulaire Google forms ou paiement en 4x par PayPal
- Versement du solde à régler 30 jours au plus tard avant le début de la formation.



L'UNIVERS DE
Celine