

ॐ Avec Audrey & Emmanuel ॐ



YIN YOGA - 50h

Formation à la guidance
et approfondissement de la pratique



LE PROGRAMME

4 jours pleins en immersion au Château de Magny-en-Morvan
(du mercredi 4 octobre 2023 au dimanche 8 octobre 2023)

- Pratiques posturales, Asana, utilisation du matériel
- Apprentissage théorique et séquençage
- Approche de la philosophie Taoïste dans le Yin Yoga
- Expérimentation du Yoga du son et du chant
- Exploration de la voix dans la guidance
- Contrôle de la Respiration, Pranayama
- Apprentissage de techniques de relaxation profonde
- Nettoyages physiques et énergétique, Kriya
- Expériences sensorielles, Pratyahara et Tapas
- Rituels et célébrations, Pooja

2 jours à Paris au centre Jaya samedi 21 et dimanche 22 octobre

- Enseignements théoriques, philosophiques et apport des neurosciences
- Découverte de la médecine traditionnelle chinoise
- Ateliers d'échanges/ accompagnement
- Mises en situation d'enseignement

Ce programme de formation professionnelle s'adresse :

- Aux enseignant·es souhaitant ouvrir leurs compétences techniques et intégrer l'approche du Yin Yoga
- Aux pratiquant·es curieux·ses de maîtriser des connaissances avancées en Yoga
- Aux thérapeutes et professionnel·les du soin qui envisagent de proposer le Yin Yoga comme une technique d'accompagnement

LES FORMATEURS



Audrey Kirmiz est enseignante certifiée de Kundalini et de Yin Yoga, psychologue clinicienne anciennement attachée aux Hôpitaux de Paris. Formatrice professionnelle et présidente du centre Jaya.



Emmanuel Thiery est enseignant certifié de Hatha, de Yin et de Kundalini Yoga, journaliste de métier, juriste de formation.

Ensemble, elle et il ont conduit deux cycles de formation d'enseignants en Yoga Intégral de 200 heures et un cycle de Yoga et méditation de 50h.

LES LIEUX



Le château de Magny-en-Morvan est un centre dédié au Yoga, à la méditation et au bien-être. Lové dans un paysage vallonné et boisé, le lieu est propice au ressourcement du corps et de l'esprit.

En train : Paris Bercy-Luzy

En voiture : 300 km de Paris- environ 4h de route.
Château de Magny-en-Morvan/ 58 170 Millay

Trains préconisés :

Aller le 4 octobre : Départ Paris 7h54 - Arrivée Luzy 11h23

Retour le 8: Départ Luzy 17h35- Arrivée Paris 21h12



Espace Jaya

284 rue des Pyrénées, 75020 Paris

M° Jourdain/Ménilmontant/Gambetta

LE PRIX DE LA FORMATION

* **680,00 € pour l'enseignement** pendant l'immersion, et les journées à Paris.

* **399 euros pour l'hébergement** de 4 nuits en pension complète au château de Magny en chambre partagée (2 personnes par chambre). Possibilité d'une chambre individuelle selon disponibilité et en comptant un supplément.

Un tarif solidaire est possible.

POUR S'INSCRIRE

Nous contacter par mail

correspondancesyoga@gmail.com

ou sms au 06 15 39 36 47 (Audrey)

Pour confirmer votre réservation, vous pouvez verser les arrhes de 399 euros, elles permettent la réservation du lieu, et sont non-remboursables.

Comment verser les arrhes ?

Un chèque de 399 euros

L'ordre du chèque : Magny en Morvan

L'adresse d'envoi (ou en main propre) : Emmanuel Thiery, 68 rue des Cascades, 75020 Paris

La formation sera réglée le premier jour. Des facilités de paiement sont possibles.

