

Intensif 12 heures
Relâchement Myofascial
Lomey Yoga Studio
Carole Armoët
1er & 2 août 2023



L'Intensif 12h est un stage consacré à la pratique et la théorie du Relâchement Myofascial.

PRESENTATION :

Le stage Intensif 12h en Relâchement Myofascial, enseigné par Carole Armoët, est une immersion au sein de la pratique du Relâchement Myofascia, dans ses aspects pratiques et théoriques.

QU'EST-CE QUE le Relâchement Myofascial ?

Le Relâchement Myofascial consiste en différentes techniques d'auto-massage, utilisant pour la plupart des accessoires, souvent des balles de massage. Les pratiques de relâchement Myofascial peuvent être utilisées en complément d'une pratique sportive ou de yoga, avant, pendant ou après. Les bienfaits qui leurs sont prêtés (hydratation des tissus, détente, apaisement des douleurs...) seront abordés au cours du stage.

PREREQUIS/ACCESSIBILITE ET OBJECTIFS OPERATIONNELS

Ce stage est ouvert à tous les pratiquants désireux de découvrir ou approfondir le Relâchement Myofascial.

L'objectif de ce stage est de proposer une immersion dans la pratique du Relâchement Myofascial, seul et combiné au Yin Yoga, afin d'en éprouver les effets sur soi, et d'examiner la théorie autour de cette discipline.

Ainsi, ce stage s'adresse aussi bien aux pratiquant.e.s qui souhaitent approfondir leur pratique qu'aux professeurs de Yoga désireux d'explorer cette discipline annexe.

Notre centre de formation est particulièrement sensible aux personnes en situation de handicap désireuse de se former au yoga. Le handicap est pluriel, rappelons-le. Certaines formes ne sont pas excluanes voire tout à fait compatibles avec nos formations, bien que la configuration de notre centre ne permette pas à ce jour d'accueillir les personnes handicapées moteur.

Nous menons une réflexion pour le prochain centre où nous emménagerons à l'été 2022.

Dans l'attente de pouvoir vous accueillir, si vous souffrez d'un handicap, nous vous invitons à contacter nos partenaires locaux :

L'AGEFIPH

L'APAJH

Ou encore le centre <https://www.yay-yoga.com/la-pratique-du-yoga/yoga-et-handicap/>

Également à suivre des cours de yoga Iyengar : pratique qui intègre de nombreuses postures assises bénéfiques lorsque l'on a des difficultés à rester assis par exemple.

MOYENS PEDAGOGIQUES

Le stage consiste en 4h de pratique guidée quotidienne (matériel de pratique, y compris balles de massage, prêté sur place), ainsi que 2h de cours théoriques et questions/réponses.

CERTIFICATION

A l'issue des 12h, un certificat de participation sera remis. Il est nécessaire d'assister à l'intégralité du stage pour le recevoir.

PROGRAMME

Cet Intensif de 12h propose une immersion dans la pratique du Relâchement Myofascial.

I. Pratique posturale

Une pratique guidée de 1h30 à 2h aura lieu en début et fin de chaque journée. Les séquences seront variées afin d'explorer un grand nombre de techniques.

II. Théorie du Relâchement Myofascial : introduction

Nous étudierons les grands principes et techniques du Relâchement Myofascial : comment et pourquoi le pratiquer.

III. Le Relâchement Myofascial : bienfaits supposés, ressentis et recherche scientifique

L'accent sera mis sur les effets physiques de la pratique : ceux qui sont souvent annoncés (tels que, par exemple, "le Relâchement Myofascial hydrate les tissus"), les bienfaits ressentis par les participants, et une exploration des études scientifiques autour des effets de ce type de pratique posturale.

MODALITES D'EVALUATION

Ce stage ne fait pas l'objet d'une évaluation.

LIEU DE LA FORMATION

LOMEY YOGA STUDIO

6 PASSAGE DE LA VIERGE – 75007 PARIS

HORAIRES DE LA FORMATION

Mardi 1er et Mercredi 2 août

9h à 12h15 puis 13h45 à 16h45

2h de pratique de Relâchement Myofascial

5/10 minutes de pause

1h de théorie et Q&A

1h30 de pause déjeuner

1h de théorie et Q&A

2h de pratique de Relâchement Myofascial

L'EQUIPE / VOTRE ENSEIGNANT

Carole Armoët

Carole a découvert le yoga à Paris en 2009 et l'a progressivement intégré dans sa vie de juriste, puis de parent.

Au fil des années, la passion du mouvement sous toutes ses formes a pris plus de place dans son quotidien : elle est devenue animatrice de loisir sportif puis a suivi sa première formation de professeur de yoga en 2015. En 2018, elle quitte son emploi de juriste, qu'elle cumulait jusque-là avec l'enseignement sportif et du yoga, continue de se former, en particulier en anatomie et en Yin Yoga et commence également à dispenser des formations initiales et avancées pour professeur.es de yoga.

Elle souhaite avant tout transmettre une pratique et un enseignement non dogmatiques, fondés sur l'observation et la connaissance du corps, la liberté du mouvement et le respect de ses propres limites. Elle a à ce jour dispensé plus de 800 heures de formation en Yin Yoga et anatomie appliquée au mouvement et ainsi participé à la formation de plusieurs centaines de professeurs de yoga.

INSCRIPTION ET RESERVATION

Votre contact : Ouisa Rahab + 33 6 83 24 85 13 contact@lomey-yoga.com

Tarif de la formation

- Regular : 220 € T.T.C
- Early Bird : 190 € T.T.C jusqu'au 10/06/2023

*Cf. CGV jointes