

2024

SEPTEMBRE / OCTOBRE / NOVEMBRE / DÉCEMBRE

FORMATION 200H EN YOGA ASHTANGA - VINYASA - YOGA MASSAGE



L^oMEY YOGA
studio

SAS SALOME / LOMEY YOGA STUDIO, SIRET - 82846442000029
4, Rue du Général de Castelnau 75015 PARIS - 0683248513
N° DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : 11 75 58875 75



REPUBLIQUE FRANÇAISE



- PRÉSENTATION -

200H EN YOGA ASHTANGA / VINYASA / YOGA MASSAGE
Formation de yoga professionnalisante certifiée Yoga Alliance International.

- 4 MOIS DE FORMATION -
RÉPARTIE SUR 11 WEEK-ENDS

- 6 ENSEIGNANTS -
EXPERTS DANS LEUR DOMAINE

- UNE FENÊTRE SUR L'INDE -
CERTAINS COURS ENSEIGNÉS PAR NOTRE ÉQUIPE EN INDE

La formation **200 heures** est une formation de yoga professionnalisante certifiée **Yoga Alliance International** en **Ashtanga Yoga, Vinyasa Yoga et Yoga massage**.

C'est une expérience d'apprentissage **complète et progressive** qui permet à l'élève d'approfondir ses connaissances et de construire des fondations solides pour **devenir un-e professeur-e de yoga**.

Le **Hatha Yoga** est l'ombrelle sous laquelle on retrouve la méthode du Yoga enseignée dans cette formation. Les styles de yoga enseignés seront l'**Ashtanga**, le **Vinyasa** et le **Yoga massage**. Des méthodes à visées thérapeutiques propres au **Yoga Iyengar** seront également enseignées durant ce 200h.

La particularité de cette formation est d'une part, sa durée, pour une **meilleure assimilation** de **l'enseignement** par les participants (avec des temps de pause et de réflexions) ; d'autre part, la **richesse des enseignements dispensés à travers plusieurs "types" de yoga**.



PRÉREQUIS/ACCESSIBILITÉ ET OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Cette formation nécessite d'avoir une **régularité dans la pratique de yoga**.

Une pratique de **six mois minimum** est fortement conseillée pour ne pas se trouver dans une situation d'abandon en cours de formation.

N'hésitez pas à contacter Thomas Vandeville (**iamthomasv@gmail.com**) pour évaluer si vous êtes en mesure de suivre cette formation.

Elle est ouverte à tous les élèves qui souhaitent se réorienter professionnellement et ainsi développer **une carrière de professeur-e de yoga**, mais aussi à celles et ceux qui désirent **approfondir leur propre pratique**.

Au terme de cette formation **professionnalisante**, l'objectif est de permettre aux élèves qui obtiendront leur diplôme **d'enseigner le yoga** (ashtanga, vinyasa, yoga massage).

Ils devront répondre à un certain nombre d'objectifs opérationnels, notamment :

- **Apprentissage des bases** : Comprendre les postures yin et yang ;
- **Histoire du yoga & Philosophie** : Introduire aux yoga Sutras de Patanjali ;
- **Enseignement** : Enseigner une technique d'asana habile, un bon alignement ainsi que les bénéfices et contre-indications pour chaque posture ;
- **Business du yoga** : promouvoir son enseignement au sein de studios ou dans un autre environnement.

Notre centre de formation (Lomey Yoga Studio) 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 excluant 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 motrice.

Si vous souffrez d'un handicap qui ne vous permet pas de pratiquer dans notre centre,

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 debout trop longtemps par exemple.

MOYENS PEDAGOGIQUES

Nous vous adressons :

- En amont de la formation, une liste de lectures préconisées ;
- Le premier jour de la formation des outils qui vont vous accompagner tout au long de votre apprentissage (Anatomie, philosophie, tests/quizz, etc.).

CERTIFICATION

L'achèvement **complet** (200 heures de présence, devoirs, cours et pratique) de la formation

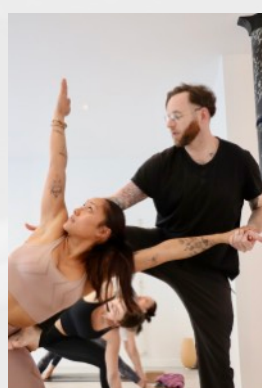
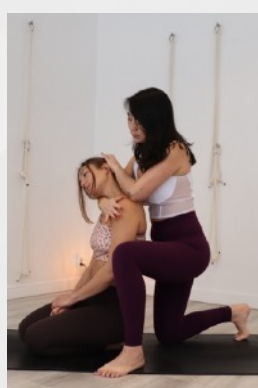
aboutira à une **certification de yoga de 200 heures** de professeur de yoga RYT.

Un **diplôme** vous sera remis à l'issue de la formation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Pendant la formation, et lors du dernier module les élèves seront évalués par le biais d'outils dédiés, notamment : quiz, mises en situation supervisées par les enseignants.

Le diplôme ne sera délivré qu'après avoir suivi le nombre d'heures de cours obligatoires (soit 200h).



LÖMEY
YOGA
studio



Au programme de ce yoga teacher training les élèves apprendront différents aspects du métier.

I. Apprentissage des bases

- Sécurité et éthique du yoga.
- Anatomie fonctionnelle et physiologie appliquée.
- Initiation à l'ayurveda
- Introduction à l'asana et au séquençage créatif (hatha / vinyasa)
- Apprentissage / Comprendre les séries Ashtanga
- Compréhension des postures et leur bénéfices thérapeutiques.
- Alignement, modification et contre-indications des postures.
- Apprentissage des Pranayama (contrôle de l'extension respiratoire) et de leurs contre-indications.
- Apprentissage des Shat Kryas (nettoyage yogique) et de leurs contre-indications.
- Techniques de développement personnel et de méditation.
- Assimiler les fonctionnalités motrices qui permettent le développement exponentiel d'une pratique saine.
- Maîtrise des dernières connaissances modernes et/ou scientifiques aux asana traditionnels.
- Pratique d'enseignement et de coaching pour des groupes et les cours privés.
- Pratique du Partner Yoga.
- Massages et ajustement des postures.
- Souplesse et mobilité.
- Initiation au Yin yoga.



II. Histoire du yoga

- Les origines du Yoga.
- La Baghavad Gita.
- Le son « Om ».
- Ashtanga Yoga (les 8 membres).
- Introduction aux Yoga Sutras de Patanjali.
- Bandhas, mudras, sanskrit et mantras de base.
- Ethique d'un style de vie yogi.
- Corps ésotérique et chakras.
- La philosophie dans les classes de Yoga.

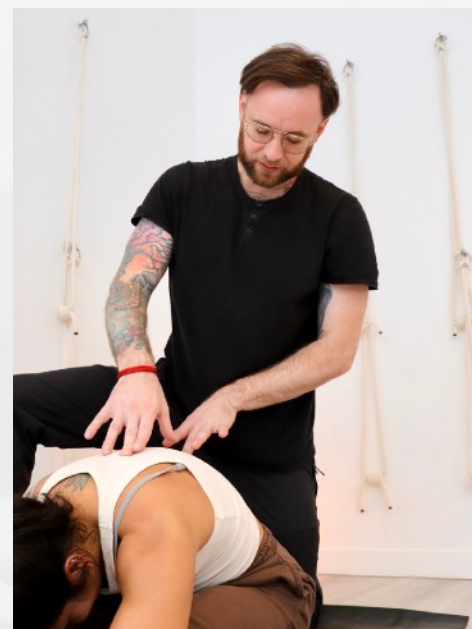


III. Enseignement

- Méthode d'enseignement.
- Enseigner une technique d'asana habile, un bon alignement ainsi que les bénéfices et contre-indications pour chaque posture.
- Ajustements verbaux et pratiques.
- Modifications appropriées pour les blessures.
- Asanas alignées de manière optimale, actions clés et améliorations pour rendre les postures complexes sûres et accessibles.
- Créer artistiquement des cours inspirants grâce à un séquençage innovant qui répond à tous les niveaux.
- Créer des classes qui sont des voyages légers mais puissants, imprégnés de la philosophie yogique.
- Comment calmer votre esprit, accéder à votre pouvoir et puiser dans votre sagesse innée.
- Communiquer clairement et en toute confiance dans un environnement de groupe.
- Apprendre à retenir l'espace pendant vos cours de yoga.

IV. Business

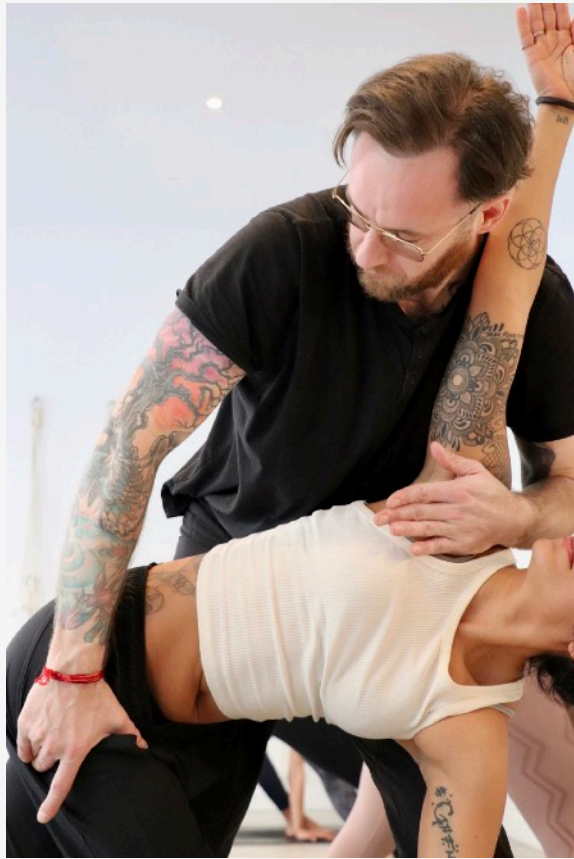
- Business du yoga.
- Promouvoir ses classes.
- Développer du contenu adapté aux codes des réseaux sociaux.
- Construire sa communauté.
- Yoga entre auto-entreprenariat et société.
- Comment approcher des studios de yoga pour proposer d'y enseigner.



- VOS PROFESSEURS -

200H EN YOGA ASHTANGA / VINYASA / YOGA MASSAGE

Formation de yoga professionnalisante certifiée Yoga Alliance International.



THOMAS VANDEVILLE

Ashtanga
Méthodologie
Hatha
Alignement (Iyengar)
Souplesse & Mobilité
Pranayama

Anatomie
Vinyasa
Ashtanga

GABRIELLE MOLINA



VALENTINE BAZIL

Yoga Massage
Vinyasa
Yoga Photographies

Vinyasa
Séquençage
Yin

VALENTINE CAMPANA



POOJA

Pranayama
Philosophie

DOCTEUR VINAYA

Ayurveda

INSCRIPTION / RESERVATION

VOTRE CONTACT ;

OUISA RAHAB - RESPONSABLE PEDAGOGIQUE - + 33 6 83 24 85 13

contact@lomey-yoga.com

Tarif de la formation

- Regular : **3200 € T.T.C**
- Early Bird : **2850 € T.T.C** jusqu'au 01/06/2024

Délais d'accès : 01/09/2024

Le tarif inclut :

- Les 200h de formation en France
- Les supports pédagogiques au format digital

Le tarif n'inclut pas :

- Les supports pédagogiques au format papier (vous pourrez les imprimer à votre convenance ou nous pouvons les faire imprimer / relier pour vous par un professionnel pour 50 euros TTC)

L'inscription est effective sous réserve du versement d'un acompte d'un montant de 700 € T.T.C*

Rappel : pour bénéficier du tarif EarlyBird,

la totalité du montant de la formation doit-être réglée par chèque ou virement bancaire au plus tard le 01/06/2024.

*Cf. Acompte non remboursable (cf. CGV jointes lors de votre inscription)



- PLANNING DE FORMATION -

200H EN YOGA ASHTANGA / VINYASA / YOGA MASSAGE
Formation de yoga certifiante accréditée Yoga Alliance International.

SAMEDI	DIMANCHE
13h00 - 13h30 PRANAYAMA <i>Thomas.V</i>	8h00 - 9h00 PRANAYAMA <i>Pooja</i> ZOOM
13h30 - 15h30 ASHTANGA <i>Thomas.V</i>	9h00 - 10h00 PHILOSOPHIE <i>Pooja</i> ZOOM
15h30 - 16h00 BREAK	10h00 - 11h00 AYURVEDA ZOOM
16h00 - 18h00 MÉTHODOLOGIE <i>Thomas.V</i>	11h00 - 12h45 BREAK
18h00 - 20h00 WORKSHOP <i>Thomas.V</i>	12h45 - 14h45 ANATOMIE / YOGA MASSAGE <i>Gabrielle.M / Valentine.B</i>
20h00 - 20h30 MÉDITATION <i>Thomas.V</i>	15h00 - 17h15 VINYASA / SEQUENÇAGE <i>Valentine.C</i>
20h30 - 21h00 ÉCHANGES	

**- SEPTEMBRE -
7/8 - 14/15 - 28/29**

**- OCTOBRE -
5/6 - 19/20 - 26/27**

**- NOVEMBRE -
2/3 - 16/17 - 23/24 - 30**

**- DÉCEMBRE -
1 - 21/22**

**Les cours présentiels auront lieu chez Lomey Yoga Studio,
4 rue du général de Castelnau 75015 à Paris, France.**

**Le samedi de 13h à 21h.
Le dimanche de 12h45 à 17h15.**

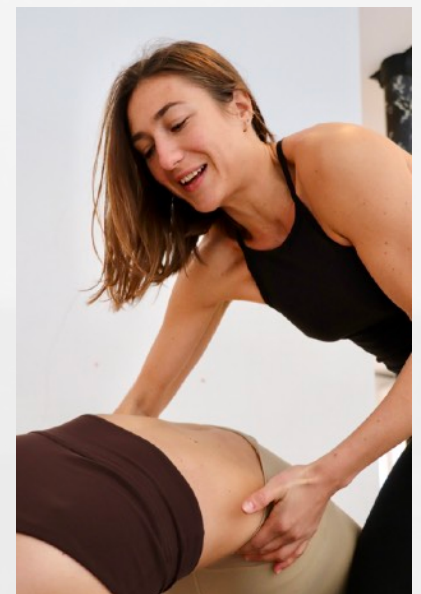
Ces week-ends représentent 165h de formation. Ils ne sont pas facultatifs.

**Entre septembre et décembre, il vous sera demandé un minimum de 40h
de pratique physique lors de cours collectifs au studio avec :**



Thomas Vandeville (tous cours confondus)
Ashtanga (tous cours / profs confondus)
Vinyasa (tous cours / profs confondus)
Iyengar (tous cours / profs confondus)
Assouplissements (tous cours / profs confondus)
Handstand (tous cours / profs confondus)
Gym Camp (tous cours / profs confondus)

**Les cours du dimanche matin auront
lieu en ligne (visioconférence en live)
avec nos professeurs indiens, à Mysore.**





-MERCI-

TOUT CE QUI SE TROUVE DANS CE MANUEL, IMAGES, TEXTES, ILLUSTRATIONS SONT LA PROPRIÉTÉ EXCLUSIVE
DE L'AUTEUR (THOMAS VANDEVILLE / ©ASANA FOUNDATIONS™)
TOUTE REPRODUCTION, PARTIELLE OU TOTALE PEUT ENTRAINER DES POURSUITES JUDICIAIRES

2024 ©ASANA FOUNDATIONS™

v@thomasvyoga.com

0033 (0)6 09 92 48 46

LÖMEY
YOGA
studio

