

FORMATION DE 40 HEURES
OFFERT PAR PERRINE MARAIS E-RYT 500

FORMATION YIN YOGA



Formation ouvert à tous - Aucun prérequis
DEUX WEEK-END / VENDREDI SOIR+ SAMEDI ET DIMANCHE JOUR

11, 12, 13, 18, 19 ET 20 JUIN 2021

POUR PLUS D'INFORMATIONS
INFO@PUREQUILIBRE.COM



Enseignante: Perrine Marais

Certifiée E-RYT500 par Yoga Alliance, elle reçoit sa formation en vinyasa au Costa Rica, puis sent le besoin d'approfondir les bases d'une pratique traditionnelle et voyage jusqu'à Rishikesh où elle accumule plus de 1000hrs de formation en hatha au Patanjali International Yoga Foundation.



Perrine enseigne depuis plus de 10 ans et cumule plus des milliers d'heures d'enseignement. Elle partage non seulement sa passion avec ses élèves, mais partage aussi son savoir aux futurs professeurs en tant que professeur formateur principal dans le cadre de formations professorales.

Horaire et contenu

Week-end I

- Principe du Yin et du Yang: au coeur de la pratique du Yin Yoga !
- Historique du Yin Yoga et les différents principes utilisés lors d'une pratique.
- Introduction à la MTC avec la théorie des 5 éléments et les méridiens qui s'y rattachent.
- Pratiques de Yin guidées pour mettre en pratique ce que nous apprenons lors des modules théoriques

Week-end II

- Les différentes postures utilisées en Yin Yoga et comment les modifier pour qu'elles soient accessibles à tous !
- Les fascias : leur rôle non seulement dans notre vie de tous les jours, mais aussi sur notre tapis de yoga pendant nos pratiques.
- Comment enseigner le Yin Yoga : ambiance, montage de séquences, choix de thème, etc...
- Pratiques d'enseignement dans un premier temps...puis les élèves enseigneront devant le reste de la classe (en petit groupe) pour que chacun puisse repartir avec quelques séquences de Yin vues pendant ces deux week-end !
- Remise des diplômes