



2022

Module 1 : 29-30 janvier

Module 2 : 25-27 février

Formation Yoga Vinyasa

Module de 50h (YACEP)
pour professeurs et élèves avancés
Avec Julien Levy à l'Equilibre Yoga Lausanne

Pour qui

* Les professeurs de yoga certifiés qui souhaitent se spécialiser en yoga vinyasa grâce à un module de formation continue certifié Yoga Alliance.

* Les pratiquants de yoga réguliers de plus de 2 ans, en vinyasa ou non :

- qui souhaitent approfondir leur pratique, développer une pratique plus autonome en toute sécurité et devenir leur propre professeur.
- qui envisagent de devenir professeur de yoga un jour et souhaitent vivre une immersion avant de franchir le pas d'une formation complète de 200h.

Programme

Les fondations du vinyasa

- Origines et définition du vinyasa
- Les bienfaits
- Les principes du vinyasa
- La philosophie du vinyasa
- Les postures de base du vinyasa à la loupe
- Les actions du vinyasa à la loupe



L'art des ajustements

- Adapter pour respecter la biomécanique et ne pas se faire mal en yoga
- Ajuster les postures de l'enchaînement vinyasa
- Ajustements visuels, verbaux, kinesthésiques

L'art de séquencer un cours de vinyasa

- Les structures de cours
- Créer des progressions
- L'art de créer un flow
- Développer sa créativité





Infos pratiques

Dates

Module 1 : 29-30 janvier 2022

Module 2 : 25-27 février 2022

Horaires : 8h-17h

Lieu

L'Equilibre Yoga

Lausanne

Tarif

950 CHF en early bird avant le 31 octobre 2021

1200 CHF en tarif normal après.



Ce prix ne comprend pas les repas et l'hébergement.

Inscriptions

Auprès de L'Equilibre Yoga

Contact : lequilibre.yoga@gmail.com

Places limitées

Prérequis

Au moins deux ans de pratique régulière (idéalement en vinyasa)

La capacité d'assister à un cours de yoga vinyasa (dynamique) de 2h.

Travail personnel : 10h

Lecture :

Yoga Vinyasa, une méditation en mouvement – Julien Levy – Editions Jouvence

Les Yoga Sutra – Patanjali

Enseignement des salutations au soleil à 5 modèles différents

Pratique d'ajustements sur 5 modèles différents.

Julien Levy

Prof de yoga et thérapeute | Journaliste et auteur | www.julienlevyyoga.com

Julien Levy est enseignant certifié de yoga vinyasa, yoga restauratif et d'acroyoga, formateur d'enseignants, formateur en massage thai, auteur de nombreux livres sur le yoga et rédacteur en chef de Yoga Journal.

Il transmet ces arts dans des stages en France et en Suisse, mais aussi à travers les musiques de bien-être qu'il compose.

Son approche « Libérer le corps, apaiser l'esprit » est une des bases de sa méthode de

développement personnel. Dans ses cours, il met l'accent sur le respect de soi et la conscience du mouvement. « *En apprenant à déplacer nos limites, plutôt que les dépasser, s'ouvre tout le champ de notre potentiel intérieur, physique, mental, émotionnel et spirituel.* »

Le yoga est pour lui une métaphore de la vie : les postures sont autant de situations de la vie que l'on apprivoise grâce à la respiration.

Conditions d'annulation

En cas de désistement, merci de prévenir le plus tôt possible L'Euilibre Yoga par email

Le dépôt est non remboursable, sauf en cas de force majeure dument établie et sur présentation d'un justificatif (certificat médical par exemple).

Dans ce cas, 50% du dépôt vous sera remboursé et le reste de la formation n'est pas dû.

- Annulation après le 15 novembre 2021* : 50% du tarif de la formation est dû.
- Annulation après le 15 décembre 2021* : 60% du tarif de la formation est dû.
- Annulation après le 15 janvier 2022* : le montant de la formation est dû en totalité.

*pour une autre raison que la force majeure dument établie.

COVID-19

--> Remboursement total du montant de la formation en cas de recommandations sanitaires fédérales et/ou cantonales empêchant le maintien ou le report de la formation.