



FORMATION YIN YOGA - 42H

Les Fondamentaux du Mouvement Intérieur et des 5 Éléments

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Comprendre les fondements du Yin Yoga et sa philosophie issue du Tao.

Intégrer les bases de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) dans la pratique posturale.

Identifier les méridiens et les 5 éléments et leurs correspondances physiques et émotionnelles.

Apprendre à séquencer et guider un cours de Yin Yoga en toute sécurité.

Développer une posture de transmission juste, lente et consciente.

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1 - Philosophie & Fondements du Yin

- Origines du Yin Yoga, principes taoïstes, Yin/Yang.
- Les trois principes du Yin Yoga.
- Pratique de découverte et intégration.

Jour 2 - Anatomie énergétique et MTC

- Introduction à la MTC : Qi, méridiens, 5 éléments.
- Correspondances organes / émotions / saisons.
- Pratique : méridiens du Foie et de la Vésicule Biliaire (Élément Bois).

Jour 3 - Anatomie fonctionnelle et posturale

- Zones cibles, tissus Yin, articulation & fascia.
- Étude des postures principales (cibles et variations).
- Pratique Yin : bassin et hanches.

Jour 4 - Les 5 Éléments dans la pratique

- Étude approfondie : Terre, Métal, Feu, Eau.
- Séquençage selon les saisons et les émotions.
- Atelier de création de séance.
- Pratique Yin de saison.

Jour 5 - Pédagogie et transmission

- La posture du guide Yin : rythme, voix, silence.
- Ajustements et observation du corps en relâchement.
- Atelier : mini-séances guidées par les stagiaires.

Jour 6 - Intégration & évaluation

- Révisions, pratique complète Yin & 5 éléments.
- Évaluation pratique (guidage de séance).
- Évaluation théorique (quiz / échanges).
- Cercle de clôture.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques illustrés et supports visuels.
- Pratiques guidées quotidiennes et observation du ressenti.
- Exercices d'anatomie fonctionnelle et d'analyse posturale.
- Ateliers de séquençage et d'enseignement.
- Temps d'échange, d'intégration et d'écriture réflexive.

COMPÉTENCES VISÉES

- Construire et animer une séance de Yin Yoga adaptée au public.
- Identifier et utiliser les principes énergétiques du Yin et du Yang.
- Relier les postures aux zones cibles, méridiens et organes associés.
- Adapter sa guidance selon l'énergie du moment.
- Accompagner le lâcher-prise et l'introspection dans le respect du corps et du mental.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation continue : participation, engagement, compréhension.
- Évaluation pratique : création et guidage d'une mini-séance Yin.
- Évaluation théorique : quiz et échanges autour des principes MTC et Yin.
- Attestation de formation 42h remise à l'issue du parcours.

MOYENS TECHNIQUES

- Formation en présentiel, en petit groupe.
- Support pédagogique remis aux stagiaires (manuel imprimé ou PDF).
- Matériel de pratique fourni sur place (tapis, briques, coussins...).

INFORMATIONS PRATIQUES

- Prochaine session : du 11 au 13 septembre partie 1 et du 25 au 27 septembre 2026
- Durée : 42 heures - 6 jours en présentiel - 2 jours 2 week-ends (vendredi, samedi, dimanche)
- Format : Présentiel
- Lieu : Tiny Studio - Lyon 3e
- Tarif : 650€ TTC

Public visé

- Professeurs de Yoga souhaitant se spécialiser dans le Yin Yoga.
- Professeurs du bien-être, du mouvement ou de la relaxation.
- Pratiquants expérimentés désirant approfondir leur connaissance énergétique.

Pré-requis

- Pratique personnelle régulière de Yoga ou d'activités corporelles de conscience (Pilates, Qi Gong, danse, etc.).
- Aucun pré-requis de certification obligatoire.

CONTACT

Essence Formation

Formatrice : Zohra Milleret

essenceformation@gmail.com

www.essenceformation.com