

## 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](mailto:essenceformation@gmail.com)

[www.essenceformation.com](http://www.essenceformation.com)