

FORMATION YOGA RESTAURATIF

Formation professionnelle

L'art du repos conscient et du lâcher-prise

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Cette formation a pour objectif de transmettre les bases du Yoga Restauratif : compréhension des principes fondamentaux, apprentissage des postures clés, utilisation des supports et accompagnement du relâchement physique et mental. Les stagiaires apprendront à guider des séances favorisant la détente profonde, la récupération nerveuse et l'équilibre intérieur.

CONTENU DE LA FORMATION

- Introduction et fondements du Yoga Restauratif
- Les principes du relâchement, de l'appui et de l'autonomie du repos (système nerveux, fascias, respiration, nerf vague)
- Utilisation du matériel (briques, bolsters, sangles, couvertures...)
- Étude et pratique des postures fondamentales
- Construction et séquençage d'une séance restaurative
- Mise en situation et pratique guidée entre pairs
- Application spécifiques (gestion du stress, fatigue, douleurs, anxiété)
- Bilan et intégration personnelle

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Alternance entre théorie et pratique
- Démonstration et guidage progressif
- Études de cas, échanges et retours d'expérience
- Support pédagogique remis au stagiaire (manuel de formation, fiches postures, séquences types)
- Matériel fourni sur place (briques, sangles, bolsters, couvertures)

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Observation continue pendant la formation
- Validation par la participation active et la compréhension des principes du Yoga Restauratif
- Attestation de suivi remise à la fin du stage

INFORMATIONS PRATIQUES

- Prochaine session : du 26 au 29 mars 2026
- Durée : 28 heures sur 4 jours (7h par jour)
- Format : Présentiel
- Lieu : Espace ENNOIA - Saint-Priest
- Tarif : 500€ TTC
- Public : Tous public
- Pré-requis : Aucuns
- Formation non certifiante - Attestation de réussite remise à la fin du stage

CONTACT

Essence Formation

Formatrice : Zohra Milleret

essenceformation@gmail.com

www.essenceformation.com

«Le repos conscient est un acte de courage et d'amour envers soi-même.»