

Formation de base YOGA NIDRA

10 jours – 2 Unités de 5 jours



Responsable formation et formateur : Thierry Jumeau - Ecole de relaxation AHIMSA – La bienveillance. Professeur de Yoga et de relaxation spécialisée en Yoga Nidra. Certifié en Yoga thérapie et en Yoga de l'art (art thérapie). Formateur en relations humaines, formé à la relation d'aide et à la Communication Non-Violente.

Durée totale de la formation : 10 jours divisés en 2 unités de 5 jours

Dates 2018 / proximité région PACA:

Unité Formation No 1 « Les Fondamentaux » :

- Lundi 2 Juillet 9H au Vendredi 6 Juillet 16H (Arrivée le 1er Juillet au plus tard à l'Hôtel)

Unité Formation No 2 « Psycho-sensoriel » :

- Lundi 3 Sept 9H au Vendredi 7 Sept 16H (Arrivée le 2 Sept au plus tard à l'Hôtel)
- Ou Lundi 22 Oct au Vendredi 26 Oct (Salle en région PACA à identifier, attention : surcoût si salle non gratuite)

Lieu hébergement et formation pour l'été 2018 : Thermes de Valdieri en Italie à 135 km de Nice, un lieu magnifique dans un parc naturel en montagne. <http://www.termerealdivaldieri.it/?lang=fr>

Un lieu idéal pour suivre cette formation car étant logé sur place, il vous restera du temps libre pour bénéficier des multiples activités bien-être ou sportives disponibles.

Autre atout de ce lieu : ce séjour peut se combiner avec les vacances de votre famille ou amis. (Pendant les horaires de cours, ils peuvent randonner, se baigner dans les piscines extérieures d'eau thermale à 34 degrés, visiter les alentours...)

Les personnes à qui s'adresse la formation : Professionnels de la santé, intervenants du domaine social, enseignants, entraîneurs sportifs, professeurs de yoga, professionnels des soins du corps, bénévoles de la relation d'aide, particuliers en démarche personnelle...

Nombre de participants requis pour cette formation : un minimum de 8 élèves est indispensable.

Coût de la formation : 450 euros pour chaque unité

Coût du logement en pension complète à Valdieri : 400 euros pour chaque unité (6 jours / 5 nuits en pension complète en chambre double incluant l'accès aux piscines thermales avec un soin grotte offert) +100 euros si chambre single. Bien sûr, ce tarif 'prix groupe' s'applique aussi aux membres de votre famille / amis qui vous accompagnent. Ce tarif très intéressant est offert si la taille du groupe (famille/amis inclus) est > 15 personnes et si le séjour n'inclut pas la nuit du samedi soir + se déroule en basse saison (les dates du stage sont compatibles avec ces contraintes)



Curriculum de la formation :

Unités	Nb Jours	Nb Heures	Thèmes
Unité Formation No 1 « Les fondamentaux » : Acquérir la procédure fondamentale pour s'apaiser et guider un tiers vers son espace intérieur de sérénité	5	35	Le corps et le souffle La pensée positive La visualisation
Unité Formation No 2 « Le psycho-sensoriel » : Expérimenter et exploiter l'interaction entre la vie psycho-sensorielle et le yoga nidra	5	35	La relaxation sensorielle / 2 axes : le contact et la mémoire
Total formation de base YOGA NIDRA	10	70	

Pour valider le certificat de base Yoga Nidra : il faudra fournir un enregistrement de 30 minutes (créé/enseigné postérieurement à cette formation)

Unité Formation 1 : « Les Fondamentaux »

Composé de 3 parties / étapes:

- « **Corps et Souffle** » est la première étape centrée sur l'apprentissage de la rotation de la conscience, rotation du souffle et relaxation corporelle.
- « **Pensées Positives** » permet de développer l'approche du sankalpa ou résolution, et les paires d'opposée ou dualité.
- « **Visualisation** » conduit au cœur de soi par les images rapides et principalement les images symboliques.

La pédagogie utilisée est interactive : des séances pratiques de Yoga Nidra, de courts temps théoriques, ainsi que des mises en situation par petits groupes.

Les documents pédagogiques sont fournis par internet à la fin de l'unité.

Un enregistrement d'entraînement est offert afin d'entreprendre une pratique personnelle.

Cette formation est également l'occasion de découvrir ou redécouvrir les grandes techniques de relaxation occidentales : la relaxation progressive de Jacobson, le Training Autogène de Schultz, la sophro-relaxation, les bases de la relaxation en mouvement.

Unité Formation 2 : « Psycho-sensorielle »

Cette unité permet d'approfondir l'expérience et les connaissances acquises tout en y apportant une spécificité : le travail sensoriel. Deux grands axes sont proposés :

- **L'axe « le contact »** : expérimentation de l'interaction entre la relaxation et les activités sensorielles de l'ouïe, du toucher et de la vue qui sont des organes de contact permettant la communication. Plusieurs exercices de relaxation psychosensorielle basés sur la méthode Vittoz seront proposés. Pratique et création de Yoga Nidra en lien avec les cinq sens de perception et les cinq sens d'action. Théorie : plusieurs thèmes sont abordés : la perception, l'action, la communication, l'influence du mental...
- **L'axe : « la mémoire »** : redécouverte et exploitation de l'interaction entre les sens de perception, principalement l'olfaction et le goût, et la mémoire. La mémoire, élément essentiel des apprentissages peut être développée, améliorée, entretenue par la relaxation. Les thématiques abordées seront : le fonctionnement de la mémoire, son rôle dans la visualisation, sa place dans le fonctionnement psychique, utilité et limite au quotidien...

SUPPORTS PEDAGOGIQUES

- Supports théoriques au format PDF
- **Enregistrement des séances** possible



Notre éthique d'encadrement

Les séances de formation sont animées dans le respect de la personne dans sa globalité, la considération et l'acceptation de chacun.
La confidentialité du vécu du groupe ou de l'individu et de ce qui a pu s'exprimer sera de règle tant pour les participants que pour les intervenants.

Nous proposons

- ❖ Un travail sérieux dans le plaisir qui respecte le rythme et la liberté de chacun
- ❖ Une offre diversifiée de moyens
- ❖ Notre volonté affirmée de vous amener vers une meilleure qualité de vie



AHIMSA – La bienveillance
18 Rue Raymond Marcheron
92170 VANVES

<http://www.yogabienvveillance.com/>

N° SIRET 515 026 631 00033

N° Déclaration Organisme Formation : 11754591275

Pour toute question spécifique au contenu / curriculum de la formation, merci de contacter Thierry Jumeau

06 84 66 05 71

thierry@yogabienvveillance.com

Pour toute question spécifique à l'organisation, inscription et logistique de la formation Été 2018 à Valdieri, merci de contacter Beatrice Houal

06 63 09 42 05

beatrice.houal@wanadoo.fr