



Formation 30h Yoga & massage thaï

FORMATION DU 01/07/2024 AU 05/07/2024

Qualiopi
processus certifié

REPUBLIC FRANÇAISE

La certification Qualité a été délivrée au
titre de la catégorie : **Actions de Formation**

YOGA & MASSAGE



Les informations essentielles

PUBLIC

A tout.e pratiquant.e d'ashtanga vinyasa yoga souhaitant développer sa pratique, ses connaissances théoriques en yoga et se former à la pratique du massageThai

TARIFS

600 euros Auto-financement
800 euros Financement OPCO

MODALITÉS D'ACCÈS

Envoyer un mail à
formationmoksa@gmail.com

LIEU

LE PHAKT, Centre Culturel Colombiers
5 place Colombes, 35000 RENNES

DURÉE DE LA FORMATION

5 jours DE 6 heures soit 30 heures
du 1er au 5 juillet 2024

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Minimum 6, Maximum 16

PRÉREQUIS

Pratiquer le yoga depuis plus d'un an

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

livret pédagogique

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Vérification de la mémorisation de la série d'Ashtanga Vinyasa Yoga
- Quizz des connaissances
- Vérification de la mémorisation d'un protocole de base en massage Thai et du toucher adapté





Objectifs de cette formation



Pratique du Yoga

- Mémoriser la séquence d'Ashtanga Vinyasa Yoga et savoir adapter les postures et les enchaînements en lien avec sa condition physique
- Développer ses capacités physiques : renforcer la tonicité et la souplesse
- Développer sa concentration
- Développer la respiration à son rythme

Histoire, philosophie et légendes indiennes

- Resituer et recontextualiser le Yoga dans l'histoire et la civilisation indienne
- Comprendre les grands concepts à l'origine du Yoga
- Être en capacité de reconnaître les principaux textes et personnages de la philosophie indienne
- Découvrir les rituels hindous liés au Yoga

Massage Thaï

- Adopter la posture et les gestes du massage thaï
- Identifier les différentes lignes énergétiques du corps lié à la médecine asiatique
- Intégrer des séquences de massage thaï



Présentation du programme

Du 01/07/2024 au 05/07/2024



9h / 11h Mysore - 10h Yoga

- Pratique autonome accompagnée.
- Être ajusté et conseillé dans sa pratique posturale, à son rythme
- Développer ses capacités de concentration
- Développer sa respiration



11h / 12h Histoires indiennes
5h Histoires indiennes

- Chronologie du Yoga
- Personnages clés liés à l'histoire du Yoga
- Textes fondateurs de la philosophie du Yoga
- Concepts fondamentaux
- Vie indienne



14h / 17H Massage Thaï
15h Massage Thaï

- Médiations guidées
- Développer sa qualité de présence
- Développer la qualité de son toucher
- Travailler sur les lignes d'énergies corporelles



Présentation des intervenantes



**MIREILLE
DOUET**

FORMATRICE MOKSA
FORMATION RYS 300H



**HÉLOÏSE
GAVARRY**

FORMATRICE MOKSA
FORMATION RYS 300H



**AUDE
LAGORD**

INTERVENANTE
MASSAGE THAÏ
FORMATION RYS 300H



Mireille, Aude et Héroïse ce sont connues sur le tapis. Toutes trois passionnées par le Yoga, elles ont suivi de nombreuses formations autour du Yoga, dont l'Efay, école française d'Ashtanga Vinyasa Yoga à Paris. Elles ont eu le plaisir d'échanger aussi en Inde à Kovalam dans le cadre d'en stage avec Lino Miele. C'est toujours un plaisir pour elles de se retrouver et d'échanger sur la pratique. Aude a suivi de nombreuses formations d'ostéo-Thaï. Mireille et Héroïse ont ouvert l'organisme de formation d'Ashtanga Vinyasa Moksā à Rennes. Elles ont le plaisir et la joie de vous proposer ce programme accessible à toutes ceux/celles qui souhaitent approfondir leurs connaissances dans la pratique, l'histoire du Yoga et qui souhaitent s'initier au massage Thai



MOKṢĀ EST UN ORGANISME DE FORMATION CERTIFIÉ QUALIOPI. VOUS POUVEZ BÉNÉFICIER D'AIDES DE L'ÉTAT EN FONCTION DE VOTRE SITUATION. (OPCO, FIFPL, PÔLE EMPLOI...)
NOUS POUVONS VOUS AIDER DANS VOS DÉMARCHES ADMINISTRATIVES.

