



Formation 12h

Yoga & fascias

FORMATION LE 17/05/2025 & LE 18/05/2025

YOGA & FASCIAS



Les informations essentielles

PUBLIC

A tout.e pratiquant.e de Yoga souhaitant développer ses connaissances sur les fascias et le corps humain.

TARIFS

360 euros Auto-financement
560 euros Financement OPCO

MODALITÉS D'ACCÈS

Envoyer un mail à
formationmoksa@gmail.com

LIEU

1LE PHAKT, Centre Culturel Colombiers 5
place Colombes, 35000 RENNES

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours
12 heures
le 17 et le 18 mai 2025

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 20

PRÉREQUIS

Pratiquer le Yoga depuis plus d'un an

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Manuel de formation avec description des structures anatomiques myofasciales

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Vérification de la mémorisation des lignes décrites par T. Myers
- Quizz des connaissances



Objectifs de cette formation



Yoga & fascias

- Éclairer ses connaissances sur les fascias à la lumière des dernières recherches scientifiques
- Connaître des techniques d'auto-massage et de morpho-palpation
- Savoir localiser dans son corps les différents tissus
- Connaître les lignes décrites par T. Myers dans le corps humain
- Apprendre des techniques concrètes pour prendre soin de nos fascias pendant notre pratique de yoga



Présentation du programme

Du 17/05/2025 au 18/05/2025



9h /12h samedi

Étude des fascias a la lumière des dernières recherches scientifiques.



14h/17h samedi

Apprendre des techniques d'automassage et de morpho palpation pour ressentir ces tissus et les localiser dans notre corps.



9h /12h dimanche

Repérer de manière ludique de l'anatomie des fascias en suivant les lignes décrites par T. Myers.



14h / 17H dimanche

Apprendre des techniques concrètes pour prendre soin de nos fascias pendant notre pratique de yoga



Présentation de l'intervenant

MARIE LECUYER

Masseur kinésithérapeute avec 10 années d'expérience clinique, Marie est également formée en thérapie manuelle. Elle a été enseignante en école de formation d'ostéopathie animalière. Pratiquante de yoga, elle est titulaire d'un 200H en Ashtanga Yoga obtenu en Inde en 2013. Marie propose des formations en anatomie à destination des futur.e.s enseignant.e.s de yoga. Elle développe une approche orientée sur leurs besoins, avec une science du détail intégrée à une vision globale, au service de la liberté de mouvement. Marie place le ressenti interne au coeur de sa pédagogie afin d'imprimer une mémoire sensorielle aux étudiant.e.s et faciliter leur apprentissage, quels que soient les corps et les pratiques de Yoga.





MOKṢA

FORMATION DE YOGA

Ashtanga Vinyasa

MOKṢA 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.

