

Formation 12h

Yoga adapté et inclusif

Créer du lien social avec le yoga

FORMATION LE 17/01/2026 & LE 18/01/2026

YOGA ADAPTÉ & INCLUSIF





Les informations essentielles

PUBLIC

Tout.e pratiquant.e et/ou professeur.e curieu.se de découvrir comment adapter le yoga à différents publics

TARIFS

250 euros Auto-financement
300 euros Financement OPCO

MODALITÉS D'ACCÈS

Envoyer un mail à formationmoksa@gmail.com

LIEU

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

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours
12 heures
le 17 et le 18 janvier 2026

NOMBRE DE PARTICIPANT.ES

Maximum 20

PRÉREQUIS

Pratiquer le Yoga depuis plus d'un an

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Fiches pédagogiques sur le yoga adapté à différents publics et à leurs besoins

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Vérification de la capacité à créer une séquence de yoga adapté à un public particulier





Objectifs de cette formation

Yoga adapté et inclusif

- Identifier les différents publics
- Comprendre les effets du yoga sur le système nerveux
- Reconnaître le yoga comme vecteur de lien social
- Explorer les postures et les exercices de respiration
- Savoir comment construire une séquence de yoga pour un public particulier





Présentation du programme

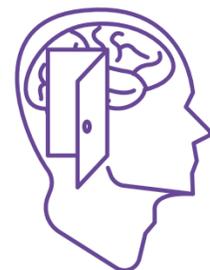
Du 17/01/2026 au 18/01/2026



9h /12h samedi

Introduction

- Rencontres et échanges, pratique collective de Haṭha Yoga.
- Identification des différents publics et de leurs besoins particuliers.



14h/17h samedi

Transmissions

Présentation des différentes techniques et partage des différents outils :

- le langage
- les postures
- les exercices de respiration



9h /12h dimanche

Transmissions

Échanges et pratique collective de Haṭha Yoga
Approfondir les différentes techniques :

- yoga sur chaise
- yoga pour apaiser le système nerveux
- relaxation guidée



14h / 17H dimanche

Séquences créatives

Construire de manière collective une pratique adaptée à différents publics vulnérables :

- personnes présentant des troubles psychiques
- séniors
- personnes en situation de migration





Présentation de l'intervenante

MANON LAURENT

Le yoga, pour elle, est intimement lié aux voyages : un voyage intérieur entre le corps et l'esprit, une rencontre avec soi-même et un chemin vers les autres.

Elle le découvre lors de séjours en Amérique du Sud, en explorant différents styles. Sa rencontre avec l'Ashtanga Vinyasa à Rennes, auprès de Karine Jousseume Ruelland, est une révélation. Elle s'y engage avec assiduité.

En 2022, une formation intensive de 200h en Hatha au Népal renforce son désir de transmettre et de rendre le yoga accessible à toutes. En 2023, elle rejoint l'équipe du Chien Tête en Bas, heureuse de partager cette pratique dans le cadre d'un projet social et solidaire en accord avec ses valeurs. Entre 2023 et 2025, elle suit la formation Moksa en Ashtanga Vinyasa 300h à Rennes, avec Héroïse Gavarry, Mireille Drouet, Gladys Fiault, Marie Lecuyer, Julie Beis et Vanessa McCarthy. En stage en France ou en Inde, elle s'enrichit de la pluralité des approches de Kuramitsu Yoshiaki, M. V. Chidananda, Vijay Kumar ou Cyril Lagel. En 2024 elle se forme avec NOUR Yoga, qui œuvre pour l'inclusion des personnes en situation de précarité, puis avec Prison Yoga Project, pour appréhender le yoga à travers le prisme du traumatisme et de l'incarcération.

Manon est profondément engagée dans une transmission du yoga respectueuse des particularités, besoins et limites de chacun-e, qu'elles soient physiques, psychiques ou financières. »





MOKṢĀ

FORMATION DE YOGA

Ashtanga Vinyasa

MOKṢĀ EST UN ORGANISME DE FORMATION
CERTIFIÉ QUALIOP
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.

