MOKṢA
FORMATION DE YOGA
Ashtanga Vinyasa

Formation 14h

Yin Yoga avec Marie Bel

FORMATION LE 14/02/2026 & LE 15/02/2026

Les informations essentielles

PUBLIC

Tout.e pratiquant.e et/ou professeur.e curieu.se d'approfondir ses connaissances, développer sa pratique et de se former au yin yoga

TARIFS

280 euros Auto-financement
340 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
14 heures
le 14 et le 15 février 2026

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 20

PRÉREQUIS

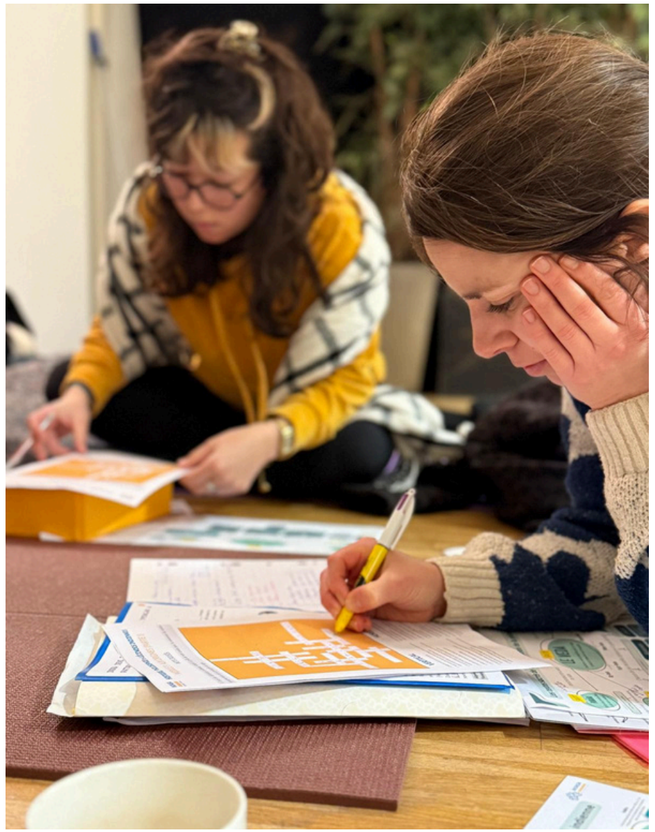
Pratiquer le Yoga depuis plus d'un an

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Livret pédagogique

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Décrire une séquence de yin yoga en faisant le lien avec la MTC



Objectifs de cette formation

Yin Yoga : à l'écoute de son énergie vitale

- Comprendre l’origine, la philosophie et les bases du yin yoga
- Intégrer les postures principales de yin yoga ainsi que leur séquençage
- Identifier les fascias et comprendre les mécanismes de l’étirement en lien avec les méridiens de la médecine traditionnelle chinoise (MTC)
- Être capable de décrire une posture, en lien avec les méridiens de la MTC dans son contexte
- Développer la perception de l’énergie subtile (*Qi*/*Prāṇa*)
- A partir de la compréhension du corps et des fascias, être capable de proposer une séquence rythmée de plusieurs postures et de ressentir la circulation de l’énergie

Présentation du programme

Du 14/02/2026 au 15/02/2026

9h /12h samedi

Cercle d'ouverture

- Pratique de yin yoga & auto-massages
- Les origines du Yin yoga et la philosophe du Tao
- Étude des postures en lien avec la médecine chinoise traditionnelle (MTC)

13h30/17h30 samedi

Étude des postures

- Atelier « décrire une posture en lien avec les méridiens de la MTC »
- Retour sur l'atelier et point pratique (matériel, tenue etc.)
- Pratique énergétique

9h /12h dimanche

Pratique posturale

- Rappel des méridiens et des associations avec les postures.
- Compréhension du séquençage et des rythmes du yin yoga.
- Pratique de yin yoga

13h / 17H dimanche

Création d'une séquence

- « Atelier séquençage en groupe »
- Module d'anatomie « exploration des fascias » et lien avec la circulation de l'énergie en MTC
- Pratique énergétique
- Cercle de fermeture

Présentation de l'intervenante

MARIE BEL

Elle enseigne le yoga postural depuis 8 ans, à Rennes et Saint-Malo. Elle s'intéresse particulièrement au Yin yoga et à la méditation qui nourrissent la pratique de yoga dynamique par la stabilité du mental et en libérant les articulations, en étirant les muscles et en régénérant les fascias du corps. Marie propose de partager les bases de la pratique de yin yoga dans le but de créer sa pratique personnelle, ou dans une vocation d'enseignement. Elle nous invite à ralentir et à ressentir, dans un mode de vie en société parfois compétitif et « rentable » à l'égard de Soi.
Elle propose une première formation, dans un esprit créatif, de bienveillance et de partage où la pratique du yin yoga est envisagée comme un art de vivre.

MOKṢA
FORMATION DE YOGA
Ashtanga Vinyasa

MOKṢA

FORMATION DE YOGA

Ashtanga Vinyasa

OM_SHANTI_MARIEBEL

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.