

Formation à la pratique et transmission du Yoga et de techniques de relaxation

Formateur : Bertrand Bruyat, enseignant de Yoga indépendant.

107 bis rue Victor Hugo
93110 Rosny-sous-Bois
e-mail : b.bruyat@orange.fr
téléphone : 06.86.40.75.47
Siret : 44261214900041

Formation YOGA et relaxation

Du 7 mars au 18 avril 2021 en présentiel au 5 av Faidherbe à Montreuil

➤ Minimum 5 stagiaires et maximum 12 stagiaires

Emploi du temps :

10h00 à 10h15 présentation du sujet du jour

10h15 à 10h45 pratique du jour

10h45 à 11h15 analyse de la pratique

11h45 à 12h15 atelier, mise en pratique de chacun des participants et démonstrations

12h15 à 12h30 conclusion, questions, commentaires.

Les 7 étapes, les 7 sessions :

- 1- La posture de relaxation : accompagnement vers la détente physique et mentale. Les suggestions de langage et l'autosuggestion. **Le dimanche 7 mars.**
- 2- La respiration : les différentes techniques respiratoires de bases. Les pratiques avancées. **Le dimanche 14 mars**
- 3- Les étirements principaux : les zones du corps à cibler, l'accompagnement bienveillant. **Le dimanche 21 mars**
- 4- Les postures de yoga classique : assis et allongé. Les zones du corps à stimuler. **Le dimanche 28 mars**
- 5- Les visualisations : métaphores et images. Sous-modalités du langage. Prises de consciences. **Le dimanche 4 avril**
- 6- La pleine conscience : les trois étapes traditionnelles de Vipasana. De la concentration à la conscience étendue. Développer la sensibilité. **Le dimanche 11 avril**
- 7- L'auto-hypnose : les conditionnements positifs, les auto-suggestions. Expérience des états hypnotiques. **Le dimanche 18 avril**



Je souhaite participer à la formation

Nom : Prénom :

Téléphone mobile :

Adresse électronique :

Adresse Postale :

.

.

Je règle la somme de 300€

(Possibilité de deux chèques de 150€ déposé en mars et avril)

Date et signature :

Vous pouvez envoyer votre règlement à :

Le Dojo, 107 bis rue Victor Hugo 93110 Rosny-sous-bois

Chèque à l'ordre de : Bertrand Bruyat