

## Objectif de la formation :

### **Concevoir et animer des séances de Yoga Nidra, cohérentes avec les étapes fondamentales du processus**

**Présentation de la formation :** Le Yoga Nidra est bien souvent décrit comme une relaxation profonde en occident. Il s'agit, en fait, d'une pratique de méditation qui ouvre la porte à l'expérience consciente de l'état de rêve et de sommeil. Le yoga Nidra nous accompagne du monde extérieur vers la découverte de notre monde intérieur par le lâcher-prise progressif qu'implique cette pratique.

Pendant cette formation vous découvrirez les fondements yogiques et l'éclairage scientifique actuel. Vous développerez la capacité de guider un groupe de personnes en séance de 45 minutes environs.

**Indicateur de résultats** (toutes formations développées par Purnata Yoga) :

Nombre de stagiaires formés : 6

Taux de réussite : 100 %

Taux de satisfaction : 90 %

Taux de participation : 100%

**Durée :** 50 heures réparties sur 8 jours de formations. La formation se déroulent sur 4 week-end

**Tarif :** 850 Euros net de taxe

**Délais d'accès :** Ils sont fixés à 15 jours, mais peuvent être ramenés à un délai plus court, après entretien et validation des prérequis.

**Modalités d'inscription :** Sur demande, après entretien téléphonique, recueil des besoins et retour de la proposition de formation signée avec « *Bon pour accord* »

### **Pré requis :**

- Avoir lu les Yoga sutras de Patanjali
- Avoir une pratique régulière de Yoga

### **Formateurs :**

Stéphane Guéneuguès	Christophe Pont-Ziegelmeier
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Professeur de Hatha Yoga, Yoga Nidra, Yoga Prénatal et Post-natal</li> <li>• Licence en science de l'éducation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Professeur de Hatha Yoga, Yoga Nidra, Vinyasa Yoga, Yoga Sénior/Doux</li> <li>• Master en ingénierie de formation et responsable de formation</li> </ul>

**Les points forts de la formation :**

L'application de pédagogies actives au sein d'une formation-action, animée en présentiel. L'apprenant est acteur des apprentissages développés, en s'appuyant sur des mises en situation régulières. Par ailleurs, des évaluations formatives régulières permettent à chaque apprenant de prendre conscience des apprentissages qu'il a intégré et à quel degré ainsi que ceux restant à s'approprier. Par ailleurs, chaque bénéficiaire à un référent-formateur qu'il peut contacter quand il le souhaite, en plus des rendez-vous intersessions établis.

**Objectifs pédagogiques : A l'issue de la formation la ou le bénéficiaire sera capable de :**

- Expliquer les fondations sur lesquelles se conçoit la pratique de Yoga Nidra
- Choisir et mettre en œuvre les techniques en fonction du contexte

**Documents contractuels :**

Toutes les actions de formation dispensées par Purnata Yoga font l'objet d'une proposition de formation, d'une convention formation ou d'un contrat individuel de formation professionnelle. Ces documents sont accompagnés du règlement intérieur, des conditions générales de vente, du présent programme de formation.

**Méthodes pédagogiques mises en œuvre :**Identification des besoins :

- Recueil des besoins et des attentes

Pédagogie :

- Entretien préalable à la validation de l'inscription à la formation. Prise en compte d'éventuelles situations particulières.
- Animation de l'action de formation en présentiel, avec mise en œuvre de moyens matériels appropriés
- Pédagogie active et participative, intriquant des phases d'apprentissages théoriques et pratiques, avec partage d'expériences et interactions
- Un accompagnement au plus près grâce à un référent pour chaque apprenant tout au long de l'action de formation
- Evaluation progressive du développement des apprentissages au moyen de différents types d'exercices, tels que des mises en situation, exercices pratiques
- Remise de support(s) pédagogique(s) et documents ressources, papier ou dématérialisé, à chaque participant
- Bilan à l'issue de la formation

**Moyens matériels mise en œuvre :**

- Mise à disposition d'une salle dédiée à la formation avec matériel nécessaire (chaises, vidéoprojecteur, Paperboard, réseau Wifi, multiprises, tapis de pratique, bolsters, coussins, couvertures, etc...)

Les participants sont invités à venir avec leur matériel (bloc papier, stylo, ordinateur portable, tablette...)

Purnata Yoga s'assure que les conditions matérielles optimales soient réunies lors de l'action de formation et ce, pour votre sécurité et votre bien-être en formation.

Notre salle PMR est accessible par les transports en commun et à proximité de lieux de restauration/hébergement. Purnata Yoga est particulièrement sensible à l'intégration des personnes en situation de handicap.

- Boisson chaudes offertes mises à disposition

**Dispositif de suivi de l'exécution de la formation :**

- Feuilles de présence émargées
- Délivrance d'un certificat de réalisation.

**Dispositif d'évaluation de la formation :**

- Questionnaire de satisfaction
- Évaluation formative tout au long de l'action de formation, au moyen d'exercices, permettant de valider les apprentissages (études de cas concrets, questions ouvertes et mises en situation...)
- Evaluation de fin de formation permettant de valider l'atteinte des objectifs pédagogiques sous forme de documents réflexifs contextuels ainsi qu'une mise en situation complète
- Remise d'une attestation de compétences avec atteinte des objectifs

**Modalités pédagogiques adaptées aux personnes en situation de handicap (PSH) :**

Nous garantissons l'inclusion des personnes en situation de handicap au sein de notre établissement et conduisons, au quotidien, une réflexion sur notre organisation et nos pratiques pédagogiques. Nous travaillons à la mise en place de solutions adaptées et nous nous entourons de « partenaires ressources handicap » pour nous accompagner au mieux, lorsqu'un appui extérieur est nécessaire pour nous aider à identifier les dispositions à prendre, afin de sécuriser le parcours de formation de la personne en situation de handicap.

Afin de préparer au mieux notre action de formation, nous vous remercions de nous faire part, en amont de la formation, de toutes informations nécessitant une adaptation de notre part.

Interlocuteur handicap : Christophe Pont-Ziegelmeyer : [purnata.yoga@gmail.com](mailto:purnata.yoga@gmail.com)

Pour toutes informations complémentaires, n'hésitez pas à vous tourner vers nos partenaires ressources handicap :

AGEFIPH : <https://www.agefiph.fr/>

RHF PACA : <https://www.rhf-paca.fr/>

## CONTENU PEDAGOGIQUE

### 1. Les fondations de Yoga Nidra

- Les constituants du mental
- Le cheminement vers l'état méditatif
- Les koshas ; les différentes enveloppes constituantes de notre être
- Les chakras ; les centres énergétiques
- Le Prana ; l'énergie de vitalité et la respiration
- Les différents états de conscience

### 2. Les différentes étapes et les techniques associées

- L'installation du corps physique
- La relaxation
- Prathyara ; le retrait des sens
- Le Samkalpa ; l'objectif d'évolution, de changement, de vie
- La rotation de la conscience
- Les Pranayama(s) ; techniques de respirations et de concentration
- Les paires opposées
- Les images rapides
- Les histoires symboliques et archétypales
- L'extériorisation

### 3. Conception d'un Yoga Nidra en fonction de l'environnement

- Les objectifs d'un Yoga Nidra
- Les contre-indications liées à la pratique
- Les choix d'étapes

#### Contact:

Christophe Pont-Ziegelmeier

[purnata.yoga@gmail.com](mailto:purnata.yoga@gmail.com)

06 87 38 56 06