

Objectif de la formation :

Intégrer le concept psycho-énergétique des Chakras dans sa pratique de Yoga

Présentation de la formation : Le terme « chakras » est passé du monde du Yoga au langage courant, perdant, par là même, son essence.

Dans cette formation nous l'aborderons sous la forme d'un concept psycho-énergétique dans le cadre du Yoga et des pratiques tantriques. C'est-à-dire sous sa forme qui nous permet de poursuivre le cheminement vers une meilleure connaissance de soi sur les plans subtils.

Chaque chakra sera abordé dans la forme, les symboles et les pratiques favorisant les prises de conscience du plan d'exploration associé.

Indicateur de résultats (toutes formations proposées par Purnata Yoga) :

Nombre de stagiaires formés : 16

Taux de réussite : 100 %

Taux de satisfaction : 90 %

Taux de participation : 100%

Durée : 30 heures réparties sur 4 jours de formations.

Tarif :

Formation : 500 Euros net de taxe,

Hébergement et nourriture : 240 Euros

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 :

- Être un pratiquant expérimenté de Yoga

Formateurs :

Stéphane Guéneuguès
• Professeur de Hatha Yoga, Yoga Nidra, Yoga Prénatal et Post-natal • Licence en science de l'éducation

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, au travers l'alternance entre apports théoriques et mises en pratiques. Les échanges entre pratiquants ainsi que l'établissement de synthèses en groupe de travail renforcent l'appropriation des éléments abordés au cours de la formation

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

- Intégrer le concept psycho-énergétique des Chakras dans sa pratique de Yoga

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
- Evaluation progressive du développement des apprentissages au moyen de différents types d'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, 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.

- 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 de mises en situation, de questions ouvertes permettant de valider les apprentissages
- 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.

La formation se déroule à L'espace des Florens dans une bastide du 17° siècle ne permettant pas l'accès aux personnes à mobilité réduite.

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

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

- Qu'est-ce qu'un concept ?
- Le concept des chakras issu du Kundalini Tantra
- Spécificité de chaque chakra
- Lien entre les pratiques de yoga et le travail sur les chakras
- Expérience personnelle soutenue pendant la retraite
- Echanges entre pratiquant
- Hatha Yoga (asana, pranayama, mudras, bandhas)
- Yoga nidra
- Kirtans (chants)
- Pujas (rituel du matin et du soir)
- Havan (cérémonie du feu)
- Récitation de mantras

Contact:

Christophe Pont-Ziegelmeyer
purnata.yoga@gmail.com
06 87 38 56 06