



FORMATION YOGA NIDRA

Cette formation en présentiel dure deux années à raison d'un dimanche de 9h à 17h, tous les deux mois. (6 modules par an). Elle permet d'obtenir un diplôme de professeur de yoga nidra délivré par la Fédération Française des Écoles de Yoga.

La formation de Coach en Techniques de Relaxation proposée est conçue pour répondre au besoin croissant de détente dans notre société sous pression. Cette formation associe sophrologie, techniques de respiration, disciplines orientales de conscience respiratoire et visualisation mentale pour offrir une relaxation guidée efficace.

POUR QUI ?

Une formation de Yoga Nidra s'adresse à un public plutôt varié, donc à tous les professionnels du bien-être.

- Professeurs de yoga, thérapeutes (Sophrologues hypnothérapeutes ...)
- Aux professionnels de santé (Psychiatres, psychologues, médecins, infirmiers...)
- Aux personnes en reconversion ou en formation initiale
- Aux personnes souhaitant apprendre pour leur bien-être personnel

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS / COMPÉTENCES VISÉES

- Connaître les textes liés à la pratique du yoga et du yoga nidra
- Connaître le schéma énergétique et symbolique du corps
- Comprendre les intérêts physiologiques et mentaux des postures ainsi que leurs contre-indications pour la santé
- Acquérir et s'appropriier les techniques posturales
- Acquérir les techniques du souffle en lien avec les postures
- Acquérir les techniques de relaxation, de concentration, de méditation
- Acquérir à travers les pratiques la conscience de son schéma corporel dans l'espace
- Savoir construire un cours pour des populations diverses
- Acquérir les méthodes pédagogiques de transmission
- Être en capacité d'animer des séances de yoga nidra en proposant des pratiques variées, postures, souffles, concentration, méditations, relaxations profondes en toute sécurité

PRÉREQUIS

Cette formation est ouverte à tous, sans limite d'âge.

Afin de suivre au mieux l'action de formation et obtenir la ou les qualifications auxquelles elle prépare, il est nécessaire de posséder une pratique minimum de Yoga. De plus, il est demandé à chaque stagiaire une pratique personnelle et régulière d'une heure par jour afin d'ancrer les pratiques de manière durable

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Pédagogie active et participative, proposant une alternance d'apports théoriques et exercices pratiques à travers différentes techniques, postures, souffles, concentrations, méditations, relaxation et une séance de relaxation profonde autour d'un thème particulier

- Un accompagnement de proximité permet à chacun d'évoluer à son rythme, des rencontres individuelles pour faire le point sont possibles en dehors des modules
- La remise d'un fascicule complet par module comprenant le programme, les conseils pour organiser sa pratique, de nombreuses photos détaillant les techniques travaillées, un texte de plusieurs pages (entre 10 et 50)
- Après chaque module un envoi des enregistrements au format MP3 de toutes les techniques travaillées, ce qui permet au stagiaire de revenir avec précision sur des points qui n'auraient pas été

LA MÉTHODE D'ÉVALUATION ET SUIVI D'EXÉCUTION

- Une évaluation dite formative, elle est réalisée par le formateur en cours d'apprentissage, pendant le travail pédagogique et permet d'ajuster en permanence les actions pédagogiques aux besoins des participants.
- Un questionnaire d'évaluation est remis aux personnes à la fin de chaque module, il doit être rempli et rendu au professeur, il sera corrigé lors du module suivant
- Une feuille d'émargement renseignée est à signer par le stagiaire et le formateur par demi-journée de formation

LA VALIDATION DE LA FORMATION

Une attestation de présence sera délivrée à l'issue de chaque module de formation.

Pour obtenir l'attestation de formation, il est nécessaire d'être présent à toutes les journées de formation, de manifester une implication et une participation active.

Un diplôme délivré par la Fédération Française sera délivré à l'issue des 2 années.

CONTENU DE LA FORMATION

PROGRAMME DÉTAILLÉ DISPONIBLE SUR LE LIEN SUIVANT :

[HTTPS://WWW.COACHLIFE.FR/ECOLE-DE-MASSAGES-AND-YOGA-ET-RELAXATION/YOGA-NIDRA/](https://www.coachlife.fr/ecole-de-massages-and-yoga-et-relaxation/yoga-nidra/)

LES MODALITÉS

- Durée : Cette formation en présentiel dure deux années à raison d'un dimanche de 9h à 17h, tous les deux mois. (6 modules par an).
- Horaires : 9h - 17h
- Lieu : École de yoga Lalita 10 galerie de la chartreuse à Barberaz 73000
- Accessibilité
 - Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap.
 - Chaque situation étant unique, nous vous demandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrions ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions ou vous orienter vers les structures spécialisées
- Effectif : 2 à 6 personnes
- Date(s) : voir calendrier sur site internet : <https://coachlife.fr/calendrier/>
- Délais d'accès possible jusqu'à 48H avant la formation

COÛT DE LA FORMATION

1 100 € par an pour les 6 modules, chaque année est payable d'avance, il est bien sûr possible de faire plusieurs chèques encaissables au fur et à mesure des modules

Il faut rajouter une fois par an 35,00€ d'inscription à la Fédération Française des Écoles de Yoga pour obtenir sa carte d'adhérent.

L'INTERVENANT

- **Nadia Bognard**, professeur de yoga et de yoga nidra.

PERSONNE À CONTACTER

Roberto Van Nijnatten - Responsable pédagogique

contact@coachlife.fr

07 86 77 90 87

DELAIS DE RETRACTATION

Selon l'article L.6353-5 du code du travail, dans un délai de 14 jours à compter de la date de la signature du présent contrat, le stagiaire peut se rétracter par lettre recommandée avec avis de réception.

ENGAGEMENT DU CENTRE DE FORMATION COACHLIFE

Donner la prestation définie dans ce programme. Être à l'écoute de chaque participant de façon à lui permettre de mettre à profit le mieux possible cette formation. S'abstenir de tout prosélytisme sectaire, philosophique, religieux et politique