Organic Alchemy
Yoga School

Notre offre Formation 300h

200h / **300h** / modules 25 et 50h

Septembre 2022 - Juin 2023

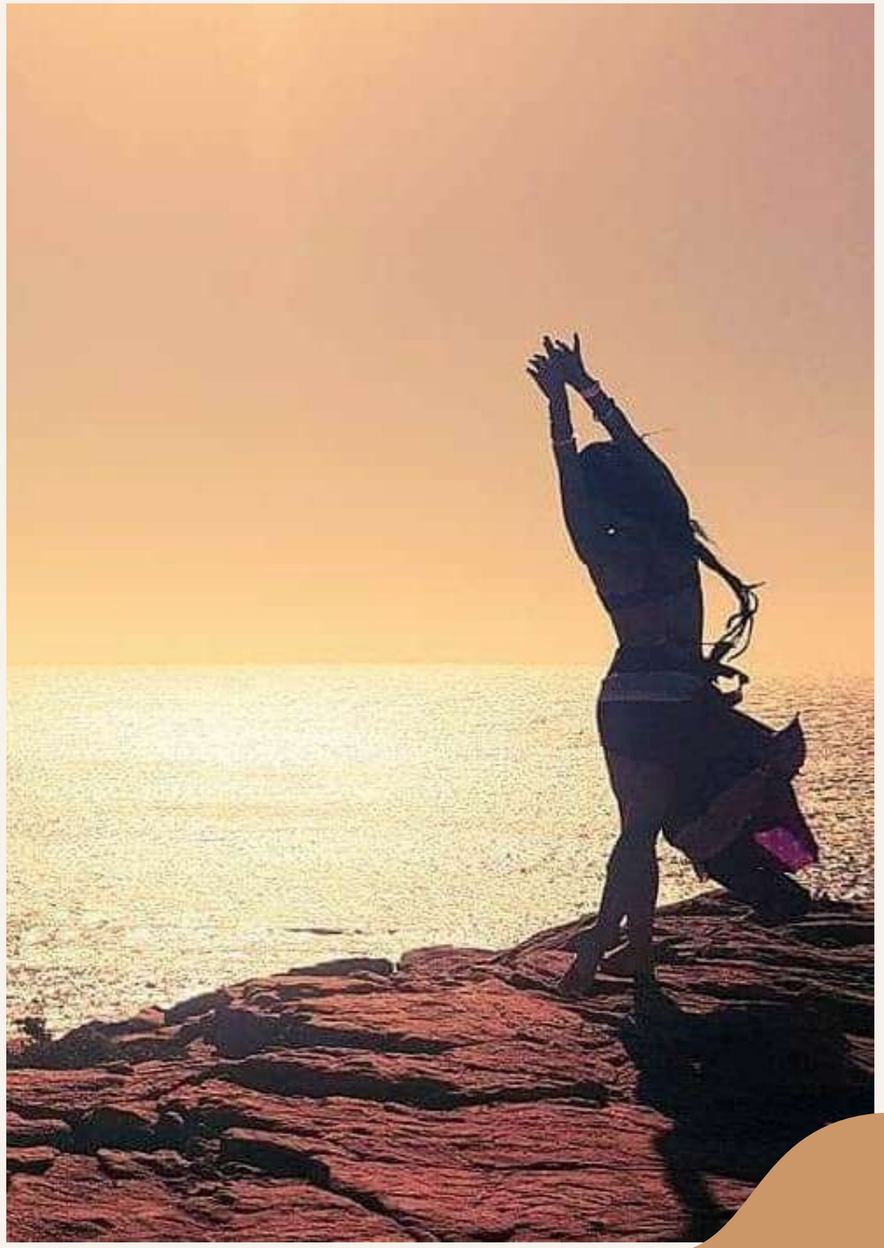
L'École *Organic Alchemy* à Paris & Voyages immersifs

Sommaire

Bienvenue - page 3
Présentation - page 4
Nos intentions - page 5
Constitution du 300h - page 6
Détail du programme - page 7
Nos lieux parisiens - page 8
Calendrier et lieux - page 9
Tarifs du 300h - page 10
Récapitulatif tarifs - page 11

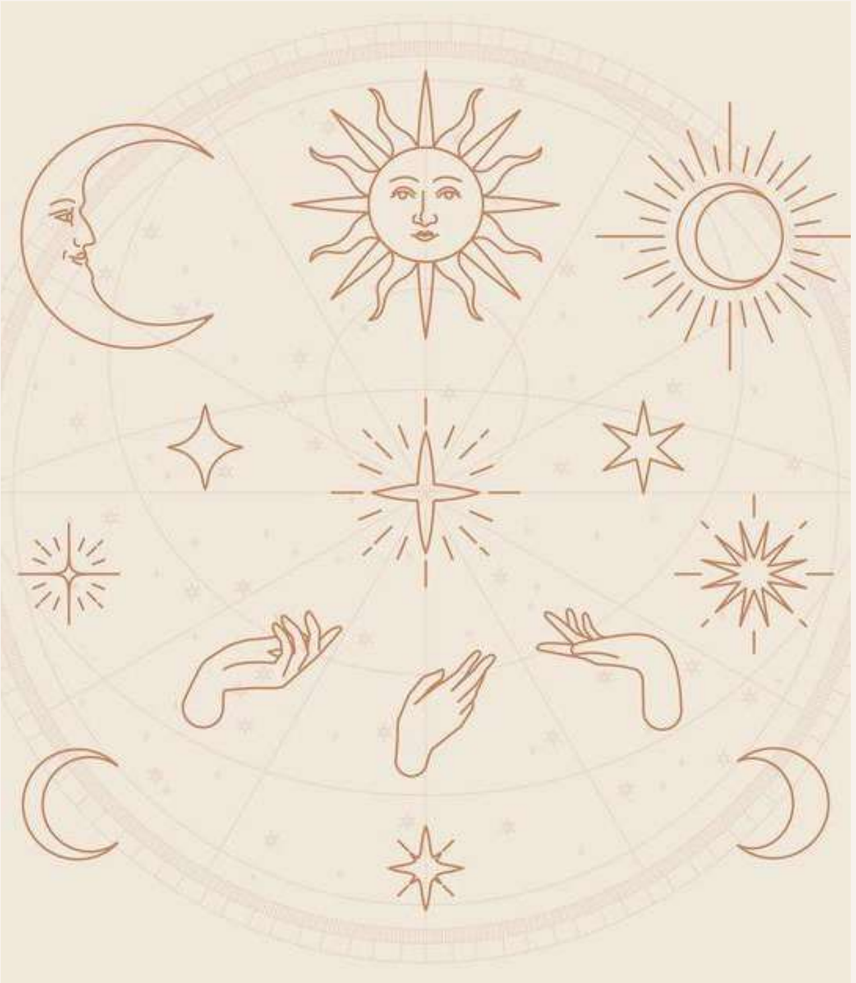
Investissement - page 34
Réservation - page 35
Contact - page 36

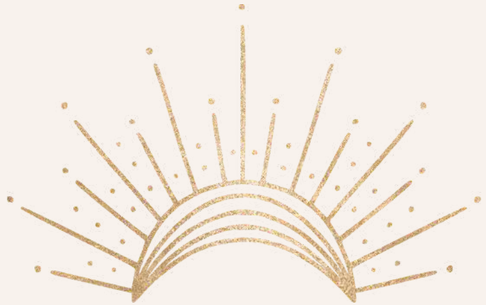
Immersion:
150h - Immersion - pages 12/14
Modules fondamentaux:
25h - Ajustements - pages 15/16
25h - Pranayama - pages 17/18
25h - Méditation - pages 19/20
25h - Philosophie - pages 21/22
Modules en option:
25h - Thaï Massage - pages 23/24
25h - Yoga Nidra - pages 25/26
25h - Alignement - pages 27/28
20h - Aqua Yoga - pages 29/30
50h - Yin Yoga - pages 31/33
50h - Acro Yoga - pages 34/36
50h - Pré natal et post natal - pages 37/39



Bienvenue à l'École de Yoga *Organic Alchemy* dédiée à la Formation

✸ Formules 300h + modules 25h et 50h ✸





Cette brochure présente notre offre de **formation de 300h** avec des modules qui peuvent être étudiés séparément: **méditation, pranayama, ajustements, philosophie, alignement Iyengar, acroyoga, yin yoga, yoga pré et post natal, aquayoga, massage thaï, nidra.**

*NB: Notre école offre aussi un **cursus d'apprentissage de 200h.***
***-** En 21 jours continus tous les deux ans entre octobre et novembre.*
ou
- Divisé en 5 modules tous les ans, de février à juin.

Nos intentions

Initiez ce **voyage**. Découvrez les **émotions** par l’expérience du corps. **Sublimez** la réalité. Abandonnez les croyances limitantes. Touchez les couches **subtiles**, l’invisible au-delà de la matière.

Nous entrons là dans un nouvel espace des possibles. Un éveil de la **conscience**, une recherche de soi, un chemin dans le monde.

Œuvrons à notre propre **rencontre**, prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres. Tout est question d’**énergie** et d’**harmonie**. En révélant notre être **authentique**, nous devenons **Présence**.

NOTRE VISION

Puisse cette aventure de **connaissance** et d’**expérimentation** révéler la magie qui nous anime et nous permettre de mieux **servir le monde** et d'y **trouver sa place**.

NOTRE MISSION

Transmettre des enseignements relatifs à la **culture du yoga**, pour amplifier notre **pratique personnelle**, entre tradition et formes contemporaines, pour mieux appréhender les enjeux sociétaux, écologiques et notre **bonheur**.

Constitution du 300h

➤ Ces formations sont reconnues par Yoga Alliance.
➤ Les modules seuls sont reconnus Éducation Continue Yoga Alliance (YACEP) si déjà titulaire d'un 200h
La formation peut être entreprise sur un an et demi en intégralité ou en 3 ans maximum, sinon les modules peuvent être suivis à la carte.

100H
4 MODULES OBLIGATOIRES

Ajustements
Pranayama
Méditation
Philosophie

+

50H
CHOIX D'UNE OPTION

⚠ 1 module de 50h (2 week-ends)
ou 2 modules distincts de 25h chacun ⚠

Yin 50h
Acro 50h
Pré/post natal 50h
Massage thaï 25h
Nidra 25h
Alignement 25h
Aqua Yoga 25h

+

150H
IMMERSION

(100h présentiel à l'étranger et
50h de prépa et suivi online)

Voyage immersif, pratique avancée,
Visites culturelles en Inde

Détail du programme

MODULES OBLIGATOIRES
(4 x 25h) 100h

- Ajustements : 25-27 nov 22
- Pranayama* : 13-15 jan 23
- Méditation* : 20-22 jan 23
- Philosophie* 7-9 Avril 23

* Option digitale via Zoom disponible

+

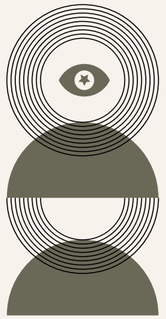
MODULES EN OPTION
Choisir 50h d'enseignement

- Yin Yoga 50h* : 15-18 + 23-25 sept 22
- Yoga pré/post natal 50h : 7-9 oct et 14-16 oct 22
- Acro Yoga 50h : 26-28 mai et 2-4 juin 23
- Options 25h (voir calendrier):
  Thaï Massage, Yoga Nidra, Alignement, Aqua Yoga

+

MODULE IMMERSION
150h

Rishikesh, INDE
28 oct-7 nov 22



Nos lieux parisiens

Notre école est nomade, à notre image, pour mieux vous servir.
Nous vous recevons dans des shalas accueillants à Paris et en Inde.

187, rue du Temple
75003 Paris

Ajustements, Pranayama, Méditation, Philosophie, Alignement

8, rue des Acacias
75017 Paris

YinYoga, Acroyoga , Nidra Yoga, Massage Thaï

Shangri-La,
10 Av. d'Iéna, 75116 Paris

Aqua Yoga, Pré/post natal

Rishikesh, India

Immersion 150h

Calendrier et lieux

MODULES OBLIGATOIRES

- **Ajustements :** 18-20 Nov 22
- **Pranayama (1) :** 13-15 Jan 23
- **Méditation (1) :** 20-23 Jan23
- **Philosophie (1) :** 7-9 Avril 23

➤ Les modules obligatoires + Alignement ont lieu au **187 rue du Temple**.

➤ Le Yin Yoga, le massage thaï, le nidra et l'acroyoga, se déroulent au **8 rue des Acacias**.

➤ L'Aqua Yoga au **10 Av. d'Iéna,** soit dans l'hôtel le Shangri-La et Pré/post natal sera confirmé ultérieurement mais se déroulent à **Paris**.

(1) Possibilité de suivre à distance via Zoom.

OPTIONS 50H

- **Yin Yoga 1 (1) :** 15-18 et 23-25 Sept 22
- **Yin Yoga 2 (1) :** 10-12 et 24-26 Fév 23

(la même formation est proposée 2 fois)

- **Pré/Post-natal :** 7-9 Oct et 14-16 Oct 22
- **Acroyoga :** 26-28 Mai et 2-4 Juin 23

OPTIONS 25H

- **Thaï massage :** 25-27 Nov 22
- **Yoga Nidra (1) :** 9-11 Déc 22
- **Alignement :** 24-27 Mars 23
- **Aqua Yoga :** 1-3 Mai 23

Tarifs du 300h

100H
4 MODULES OBLIGATOIRES

+

50H
CHOIX D'UNE OPTION
(2 modules de 25h
ou 1 module de 50h)

+

150H
IMMERSION
(100h présentiel et
50h de prépa et suivi online)

6 modules Paris : 2760€*/ 3120€

Forfait : 2600€*/ 2900€
Ce tarif comprend hébergement et nourriture pendant toute l'immersion.

FULL PACK : 5200€*/ 5800€

* ***Tarif Early Bird*** *300h, jusqu'au 01/11/22.*

Récapitulatif des tarifs

* ***Tarif Early Bird*** *300h, jusqu'au 01/11/22.*
Par modules, jusqu'à 2 mois avant le début du module concerné.

Formation 300h

- 6 modules Paris : 2760€*/ 3120€
- Immersion 150h : 2600€*/ 2900€

FULL PACK : 5200€*/ 5800€
Ce tarif comprend hébergement et nourriture pendant toute l'immersion.

- Ouvert aux titulaires d'une formation 200h Yoga Alliance ou pratiquants pouvant justifier d'une pratique avancée.
- Lieu : Paris + Rishikesh (Inde)

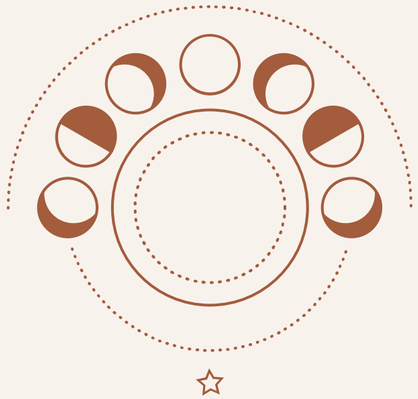
Modules 25h et/ou 50h

Certains modules peuvent être pris seuls, comme ÉDUCATION CONTINUE

- Module 25h : 460€*/ 520€
- Module 50h : 880€*/ 920€

- Ouvert aux pratiquants avancés.
- Lieu : Paris

Modules fondamentaux et optionnels



Immersion Inde

150h - Description - pages 13/15

Modules fondamentaux:

25h - Ajustements - pages 10/11

25h - Pranayama - pages 12/13

25h - Méditation - pages 14/15

25h - Philosophie - pages 16/17

Modules en option:

25h - Thaï Massage - pages 18/19

25h - Yoga Nidra - pages 20/21

25h - Alignement - pages 22/23

20h - Aqua Yoga - pages 24/25

50h - Yin Yoga - pages 26/27/28

50h - Acro Yoga - pages 29/30/31

50h - Pré natal et Post natal - pages 32/33/34

L'immersion

Elle aura lieu du **28 octobre au 7 novembre 2022 à Rishikesh**, berceau de **spiritualité** et de **traditions**. Aux pieds de l'Himalaya et bercés par le **Gange**, nous aurons l'occasion de partager le **mysticisme** de ce pays merveilleux.

Nous serons logés à la *Guest house* pyramide, un endroit où nous avons déjà accompagné à maintes reprises des groupes de Yogis et vécu de beaux moments, authentiques et vrais.

ACCOMPAGNEMENT 50H EN LIGNE:
Cette immersion sera accompagnée d'un **programme de préparation en amont** (20 à 40h selon votre disponibilité et engagement) **et d'un suivi** (10h) de travail personnel, soit 50h de temps d'**implication** en plus de notre rencontre sur place.

Vous recevrez les renseignements concernant les exercices de préparation (pratique physique, réflexion et étude) le 15 septembre. Cet apport nous permet d'appréhender un **socle commun de connaissances et de pratique** pour optimiser notre temps sur place. À ce titre, la formation ne peut être prise sans ce travail préalable.

L'immersion

Notre programme quotidien inclura:

- des pratiques de **méditation** de **Pranayama** et de **Asana** (3h),
- accompagné de yoga Bhakti, **mantras** et **harmonium** (1h30),
- ainsi que de pratiques théoriques de **philosophie** (1h30),
- des visites de **sites sacrés** et de lieux nous permettant de comprendre l'Inde dans sa grande complexité et sa tradition yogique,
- des **activités d'intégrations** nous permettrons également d'appréhender les **paysages** merveilleux qui nous connectent à la puissance de la **transmission,**
- des **rituels "pujas"** d'accompagnement à la **transformation** feront également partie de cette expérience hors du temps.

Ola et Maricha vous guideront sur ces terres indiennes fabuleuses, qui les ont façonnées.

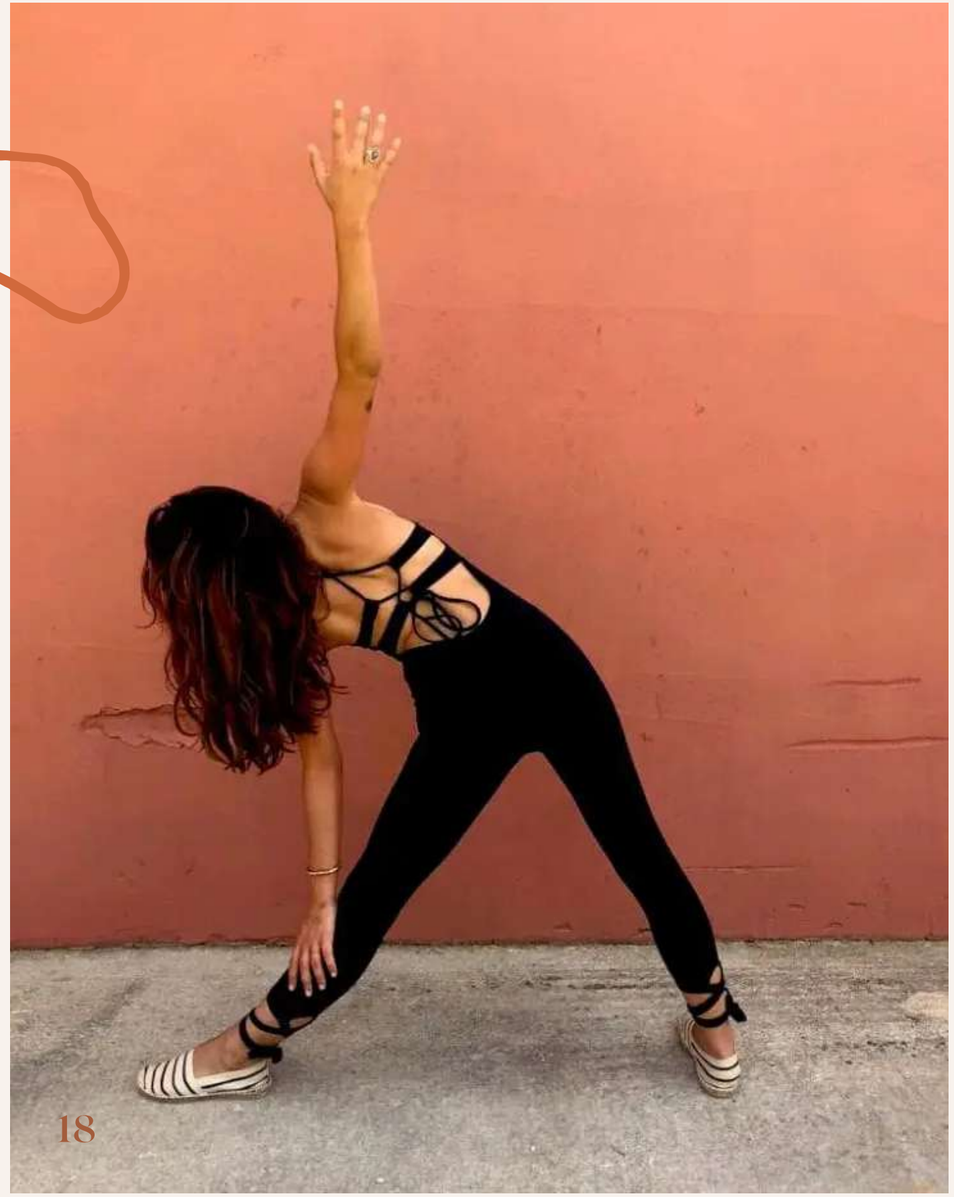
Planning type immersion

7h-8h	Rituel matinal : Kryas, Méditation, Chants
8h-10h	Pratique Asanas & Pranayama
10h-11h30	BRUNCH
11h30-13h	Philosophie
13h-14h30	Posturologie (Laboratoire Asanas)
14h30-15h	PAUSE
15h-17h	Ajustements, Enseignement, visites culturelles
17h- 18h	Pratiques Complémentaires (Yin, Acro, etc)
18h15	DINER
20h	Temps Libre, Travail Personnel, Veillées

Lors de l'immersion, les horaires sont adaptés au lever et coucher de soleil.
Nous nous réservons le droit de réaménager le programme en vue de mieux vous servir.

Planning type
modules 25h et 50h

8h-10h :	Pratique des asanas, pranayama, méditation
10h- 10h30:	PAUSE
10h30- 12h45 :	Théorie 1
12h45-14h:	PAUSE DEJEUNER
14h-16h30 :	Théorie 2
16h30-17h30 :	Pratiques complémentaires, relatives au module abordé



Ajustements

Ce module s’inscrit parmi les modules obligatoires de notre formation 300h. Il s’adresse à celles et ceux qui ont déjà une connaissance des **postures fondamentales** de base du yoga. Nous approfondirons les enjeux de **postures dites avancées**, en observant les **procédés** pour les travailler et les **intégrer** dans des séquences.

Nous étudierons aussi les **ajustements corrects**, et affinerons le sens du touché, travaillerons sur la confiance en soi et l’exploration de nos aptitudes en tant que **guide** pour soi et **professeur** pour autrui. Cela repose notamment sur un équilibre entre la **force déployée** et la flexibilité en jeu. Nous apprendrons ce qu'est la **souplesse**.

>> Pour autant, ce module s’adresse aussi aux non-professeurs qui souhaitent affiner leur pratique.

Ajustements

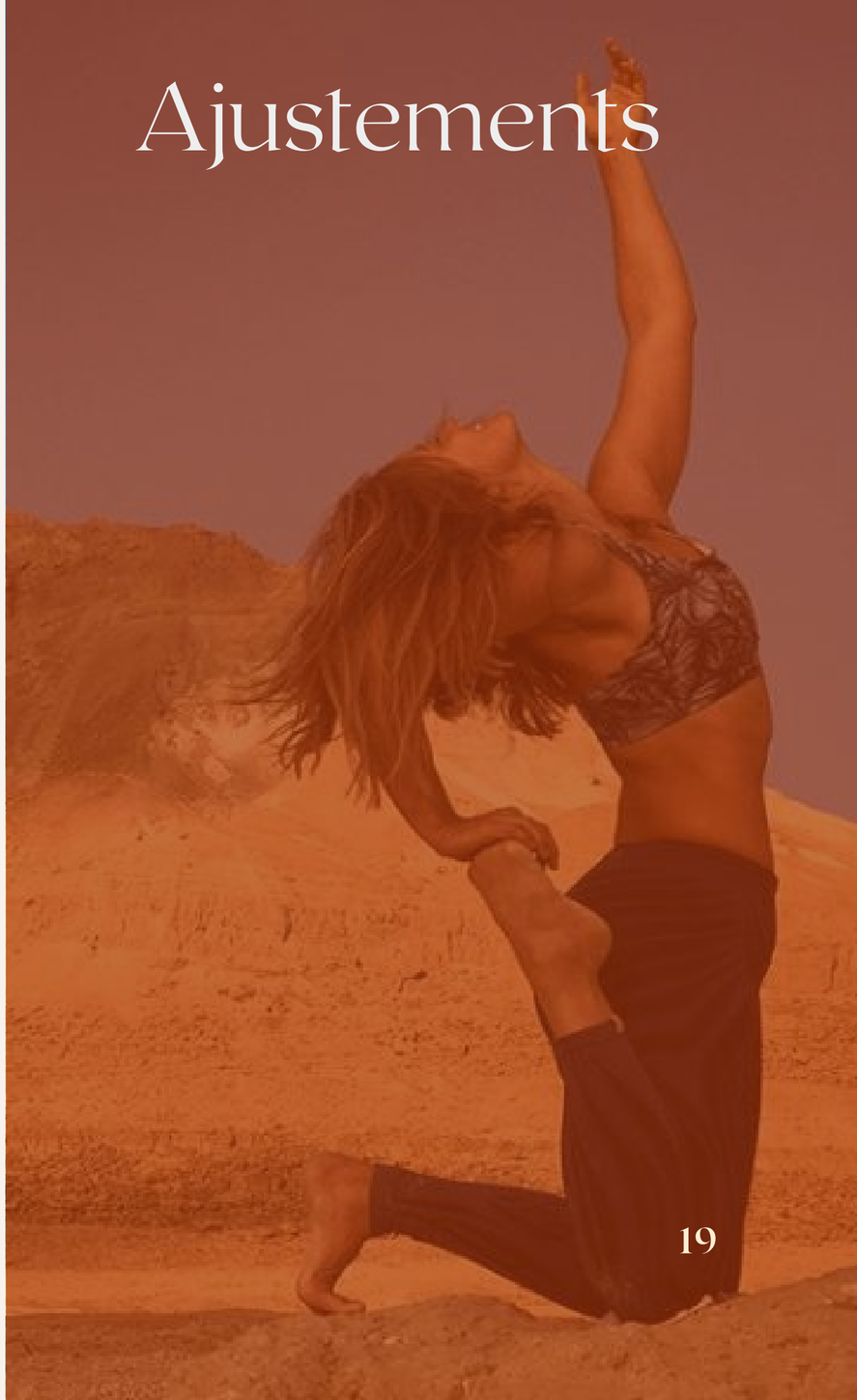
Objectifs

- Comprendre les postures avancées de la pratique de yoga.
- Expérimenter avec clarté et précision leurs enjeux et ajustements.
- Gagner en assurance dans sa qualité de toucher.
- Comprendre la souplesse en pratique et comment la travailler.
- Affiner sa perception des besoins des pratiquants que l’on guide.
- Développer compréhension et sensibilité dans sa propre pratique pour aller plus loin en autonomie.

Parmi le déroulé: typologie des postures, théorie de l’ajustement, ajustement des équilibres, utilisation des blocs, sangles et murs, pratique des ajustements, l'art du toucher (squeezing, dynamique du tact et massage).

Intervenante

Ola Jas, co-fondatrice de l’école *Organic Alchemy*. Son amour pour le cirque et les pratiques de type acroyoga mettent le sens du toucher au coeur de son exploration qu'elle partage volontiers dans le sens de la mise en relation et du collectif. Ainsi le miroir de l'autre nous permet d'étinceler au-dedans de soi.



Pranayama

pour connaître les secrets de cette force de vie qui nous anime.

"*C’est par le souffle que l’esprit humain devient une âme vivante".*

Cette idée est représentée dans de nombreuses traditions du monde entier et c’est aussi autour de celle-ci que la méthode du pranayama peut s’articuler. Partir à **la découverte de son souffle** afin de pouvoir le contrôler.

Sur le chemin de sa propre réalisation, la respiration est probablement l'**atout principal du yogi**. Elle aide à **rencontrer ses pensées, ses émotions** et **retrouver des souvenirs enfouis**. Contrôler le *Prana* également appelée “**force vitale**”, c’est maîtriser un pouvoir qui nous permet de **transformer** notre vision du monde.

Dans ce module, nous naviguerons entre théorie et pratique.

Pranayama

Objectifs

- Comprendre le rapport entre la méthode du pranayama et le corps physique, les **perceptions sensorielles, les pensées, l'énergie sexuelle**, la vie en général mais aussi la **mort**.
- Étudier les textes du ***Hatha Yoga Pradipika*** et pratiquer diverses respirations, la rétention du souffle, des mudras, drishtis et bandhas.
- Appréhender la relation entre le **prana** et la vie, et nous interroger sur l'**aspect thérapeutique** que peut recouvrir le pranayama.
- Expérimenter ensemble la magie du souffle sur la pensée et la créativité.

Entre le premier et le dernier souffle se trouve tout l'espace pour vous réaliser. Alors qu'allez-vous choisir de faire de ces instants, de vos respirations ?

Intervenante

Maricha Dumont, co-fondatrice de l'école *Organic Alchemy*. Le haut niveau d'exigence physique auquel Maricha a été exposée à l'Opéra de Paris lui a donné envie d'explorer les penchants plus yin de la pratique du yoga. Ses enseignants indiens y dévouent aussi une grande importance, c'est tout naturellement que son souffle s'est allongé et son coeur apaisé à la rencontre de cet aspect noble et spirituel du yoga.

*Possibilité de suivre le module à distance via Zoom.

Méditation

Dans ce module, nous partirons à la rencontre de cette **sagesse dormante** qui sommeille en nous.
Tout le monde parle de méditation, mais finalement qu’est-ce que "méditer” ?
Nous analyserons l’approche scientifique sur la méditation et nous pratiquerons tels des yogis ces pratiques ancestrales, alliant modernité et tradition pour une expérience complète.

Le chemin de la méditation n’est pas un long fleuve tranquille.
Nous appréhenderons les difficultés que nous pouvons rencontrer.
Parfois la méditation peut même se révéler dangereuse !
Comment les émotions peuvent-elles nous servir lors de ce voyage ?
Comment cultiver cet état d’être plutôt que de toujours vouloir faire plus ?

Ce sont des questions auxquelles nous répondrons, mais bien plus encore, en essayant d’incorporer dans votre vie de tous les jours une routine de méditation.

Méditation

Objectifs

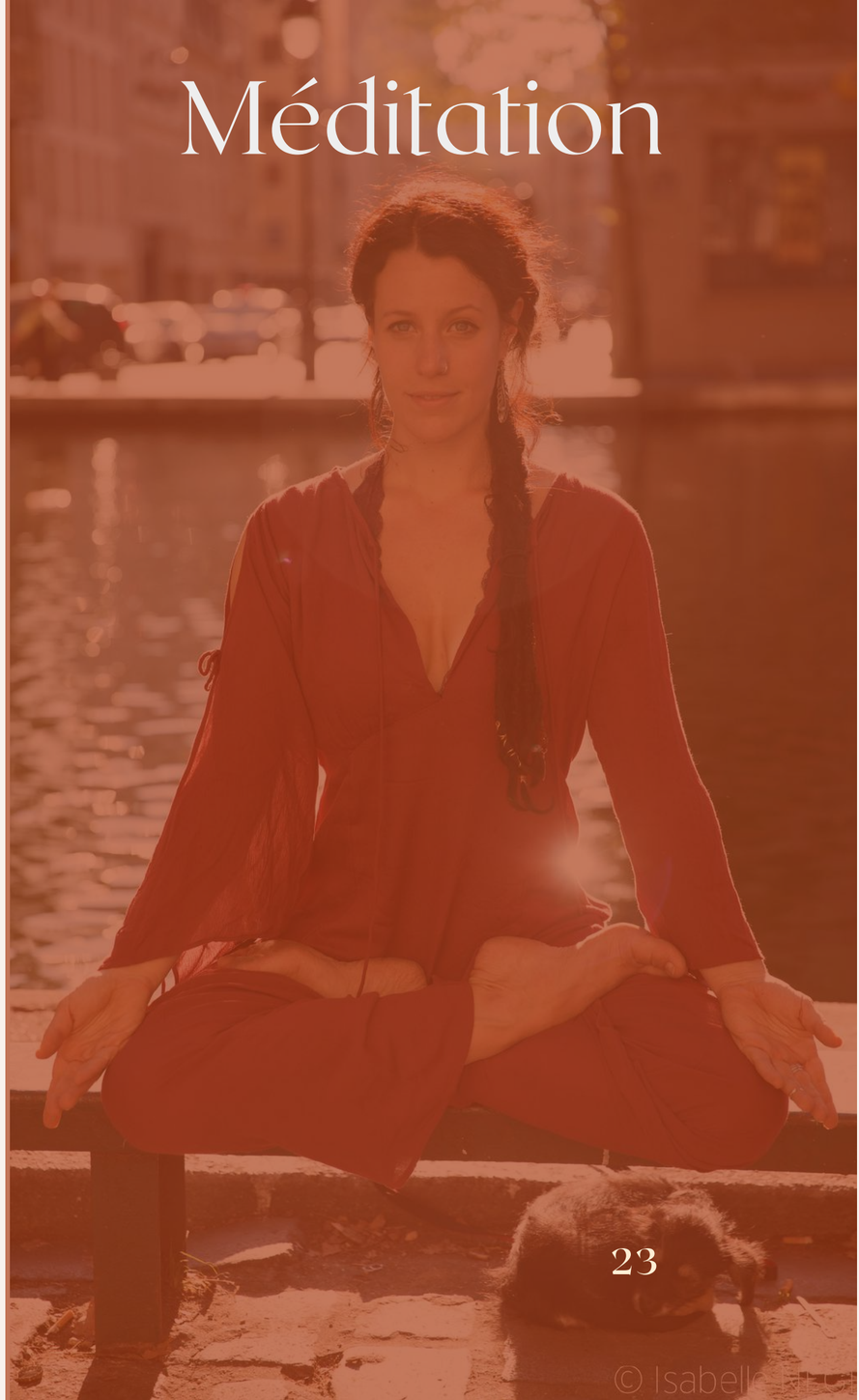
À l'issue de cette formation, nous apprendrons:

- Comment définir la méditation et quel courant nous convient le mieux,
- Quelle posture choisir,
- Quelle voix adopter pour partager au mieux,
- Que faut-il faire ou ne pas faire pour faciliter le processus méditatif.

Vous aurez également accès au programme de 30 jours de méditation, spécialement conçu pour cette formation, afin de vous accompagner dans votre apprentissage et votre enseignement de cette pratique.

Intervenante

Maricha Dumont, co-fondatrice de l’école *Organic Alchemy*. Entre les voyages et les enseignements du corps, se trouve le mental qui rationalise et discerne. Malgré ses capacités logisitques qui nous aident à mener nos rêves à bien, l'espace de contemplation est un cadeau en dehors de la raison. C'est précisément ce chemin qui a donné plus de sens encore au voyage yogique de Maricha, qu'elle nous partage en toute simplicité.



© Isabelle

*Possibilité de suivre le module à distance via Zoom.

Philosophie

Objectifs

- Comprendre des **concepts** issus des textes classiques de la Philosophie du Yoga et leur lien avec notre **quotidien** (application dans la vie).
- Eveiller sa capacité à **reconnaitre et incarner sa spiritualité**.

Nous étudierons différents concepts issus de textes de référence du yoga et leurs usages au fil du temps. Nous alternerons entre l'explication des **aphorismes** (sutras en sanskrit), et des explications de **texte ludiques**. Nous tendrons à éveiller notre regard sur nos **expériences personnelles et collectives** afin d'affiner notre compréhension du sujet et de l'objet.

Nous ferons appel aux **Yoga Sutras** de Patanjali, à la **Baghavad Gita**, à la **Hatha Yoga Pradikipa**, à la **Ramanaya**.

La mise en pratique sera faite lors de séances de yoga (**asanas, bakthi, pranayama, kryias, dhyana**), de manière plus dynamique le matin, et plus introspectives en fin de journée. L'idée étant de ressentir les amples possibilités d'incorporer la philosophie et d'explorer les états modifiés de conscience.

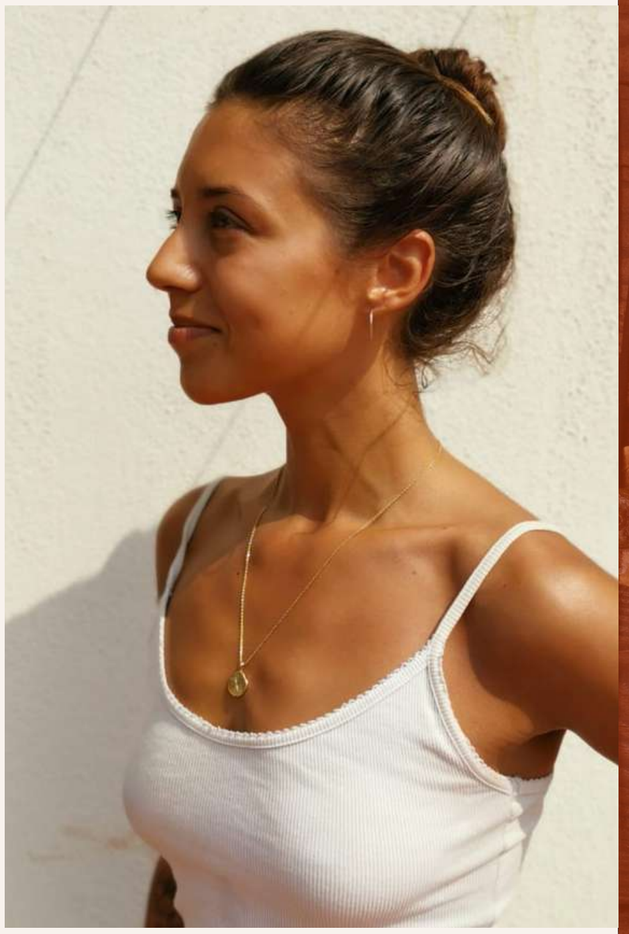
Intervenante

Nous aurons l’honneur de recevoir une professeur à la dévotion et l'inspiration unique.

Léa Kral vit son amour de la philosophie aux sources. Elle a reçu une formation traditionnelle Guru-Shishya.

Elle a développé un enseignement ludique, qui vise à faire le lien entre le Prana Vashya Yoga et les techniques de physiothérapie, la philosophie et les outils de développement personnel ; les techniques traditionnelles de méditation Bouddhiste Tibétaine ou tantrique et le plaisir naturel de la pleine conscience de la vie.

Léa sait amener avec douceur la transition entre l’est et l’ouest, la tradition et la modernité. Elle nous introduira à la philosophie avec des analyses et révélations percutantes sur la possible compréhension du yoga, appuyé de ses expériences personnelles.
Nous affinerons ensuite la perception des grandes idées du yoga en appuyant la réflexion sur des passages choisis de livres iconiques.



Thaï massage

Le Thaï Massage est une technique reconnue par l'UNESCO comme "faisant partie de l'art, de la science et de la culture des soins thaïlandais traditionnels". Sa pratique s'est répandue à travers le monde pour le plus grand bien de tous ceux qui l'expérimentent.

Ce massage agit via différents moyens :

- l'**acupression**, qui permet de relâcher les muscles et les différents tissus qui composent notre chair avec des points précis,
- les **manipulations** des membres, libèrant l'énergie sur des lignes clefs,
- la **mise en circulation de l'énergie** depuis les pieds vers la tête, pour restaurer notre pleine capacité à être, et à se sentir unifié.

Donner un massage thaï, c'est ouvrir **une danse au rythme de la respiration**, à la croisée entre une pratique physiologique et une pratique spirituelle, un rapport de **cœur à corps**.

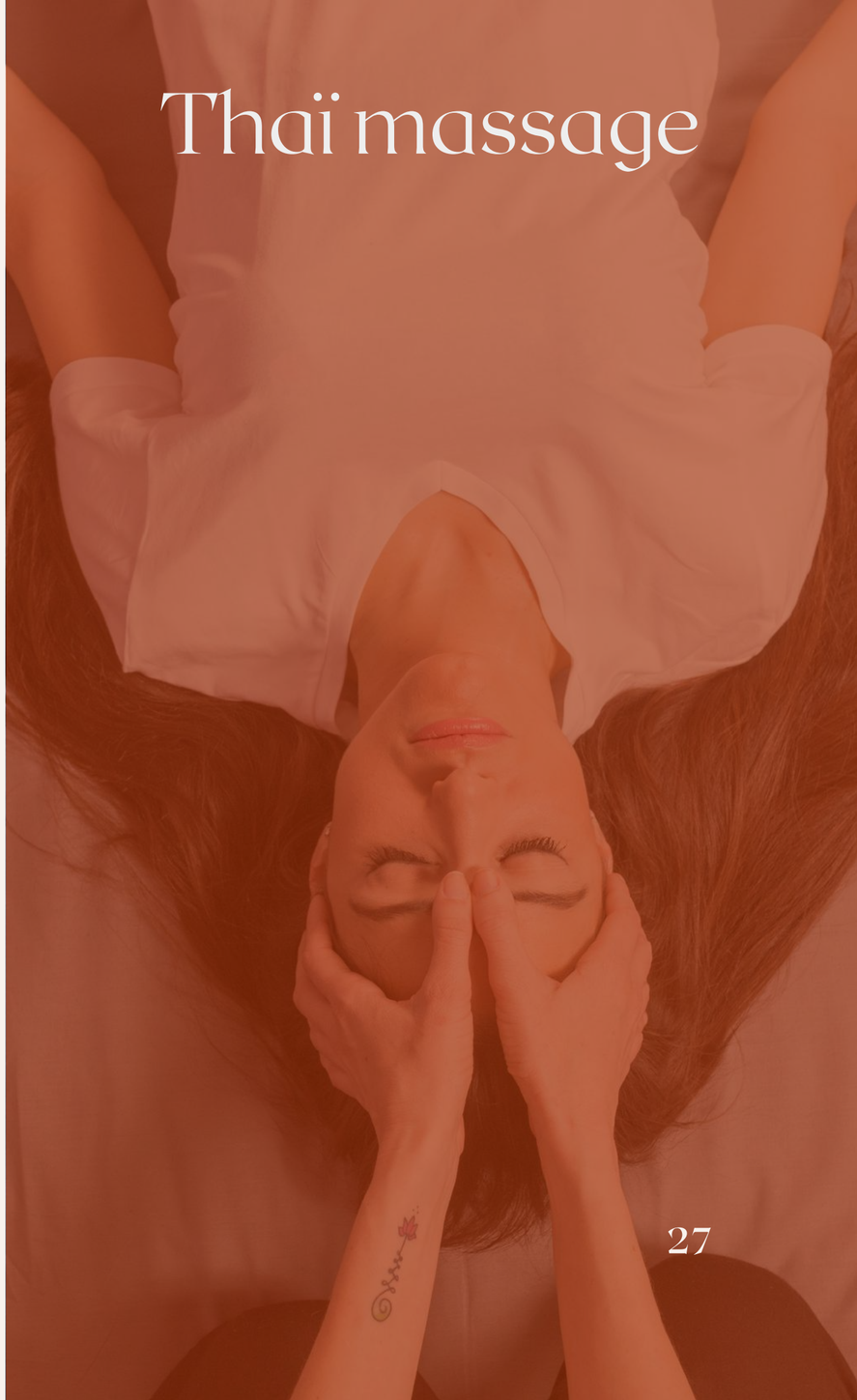
Le massage s’effectue au sol sur un "mat" ou un futon, et le receveur est tout habillé. On utilise **les doigts, les paumes, les avant-bras, les coudes, les pieds et d'autre parties du corps** pour réaliser des pressions. Au fil des âges, ce massage dispose l’être à vibrer de son haut potentiel. Il peut être **récréatif** ou **thérapeutique**.

Objectifs

- Réaliser **un massage d’une heure** environ sur tout le corps (avant, arrière, côtés ; personne massée allongée ou assise).
- **Relaxer** une personne quelque soit son état, grâce au massage debout révolutionnaire appelé “***squeezing***”.
- Établir un contexte idéal pour faire vivre une **véritable expérience**.
- Développer et **personnaliser le massage**, en l'englobant du début à la fin d’un rituel signature.
- Éventuellement, faire “flyer” le receveur, grâce au vol thérapeutique d’acroyoga, aussi appelé "massage anti gravitationnel" ou "massage lunaire".

Intervenante

Ola Jas, co-fondatrice de l’école *Organic Alchemy*. Sa carrière dans le yoga s'est ouverte en parallèle de ses apprentissages du massage en Thailande. Elle s'est aussi intéressée à la réflexologie, à l'ayurveda, au massage *deep tissue* et plus récemment au massage aquatique (janzu, wataflow, aguahara). Lors de ses cours privés, le massage thaï fut un véritable **outil différentiel** pour donner une attention particulière à ses élèves et raffiner les ajustements lors de la pratique du yoga.



Thaï massage

*Possibilité de suivre le module à distance via Zoom.

Yoga Nidra

Le Yoga Nidra, encore **peu connu** du public occidental, a pourtant des bénéfices incroyables! Appelé aussi "**yoga du sommeil**", il s'agit d'un **sommeil psychique**, celui des bouddhas, celui des yogis. Le Yoga Nidra est un cadeau yogique pour l'Humanité.

On dit que cette technique a le pouvoir de vous **régénérer** en 30 minutes aussi intensément qu'une nuit entière.

Le Yoga Nidra a aussi le pouvoir de transformer profondément, au **niveau du subconscient** et plus loin encore.
C'est une technique de **méditation à part entière** qui permet d'atteindre la réalisation, le Samadhi, l'illumination.

Cette formation de Yoga Nidra ne va pas seulement vous apprendre à pratiquer, mais également à **savoir guider** vos participants lors d'une session.

Yoga Nidra

Objectifs

Durant ce module de 25 heures,

- Nous parcourrons l’histoire du Yoga Nidra depuis ses origines,
- Nous verrons quels effets il produit sur le corps et notamment comment il affecte notre système nerveux,
- Nous aurons la chance de pratiquer différentes manières d’accéder à cet espace de profonde transformation,
- A l'issue de ce module vous saurez guider une séance poétique, en utilisant des outils de visualisation, des mantras, des pratiques de pleine conscience mais aussi des références personnelles.

Vous repartirez reposés, enrichis de scripts pré-écrits à partager et aussi potentiellement transformer.

Intervenante

Maricha Dumont, co-fondatrice de l’école *Organic Alchemy.* Ces histoires filées, racontées de sa voix douce, berce un rêve entre état de veille et de sommeil. Le nidra pour Maricha est un moyen de parler à nos subconscients et de mieux connaitre les rouages de l'esprit.

Alignement

Ce module Alignement sera basé sur les principes de la méthode développée par **BKS Iyengar**.

Le Yoga Iyengar repose sur l'**expérience minutieuse** de l'alignement postural afin d'accéder à une pratique justement établie tant sur le **plan corporel** que sur les plans **physiologique et énergétique**.

Cette attention à l'alignement se déploie ainsi depuis la **posture** jusqu'à la finesse de la **séquence** proposée, ainsi qu'aux modalités permettant à **chacun d'accéder à sa justesse posturale** (supports et accessoires). Ces mêmes qualités pédagogiques permettront à tous de développer une meilleure autonomie dans la pratique personnelle.

L'utilisation des **supports** (blocs, sangles, etc.) sera étudiée et expérimentée afin de comprendre leur potentiel d'ajustement articulaire ainsi que de l'accès privilégié aux **qualités organiques** de chacune des postures.

Alignement

Objectifs

- Les principes de base de l'art des séquences y seront étudiés.
- La pédagogie nécessaire au déploiement séquentiel du corps et de l'esprit permettra à chacun d'observer son équilibre physique et énergétique.
- Là aussi, l'art de la séquence aidera les pratiquants et les professeurs à acquérir une pratique autonome et construite.
- Ce module sera donc également l'occasion d'affiner votre propre pratique en déployant vos qualités proprioceptives et en observant leur impact sur le placement de l'esprit pendant la pratique.

Intervenante

Ce module sera facilité par Mathilde, enseignante certifiée de Yoga Iyengar ainsi que formatrice et praticienne de Gendai Reiki et sera assisté par Ola Jas.
Mathilde propose à travers son approche à la fois précise et sensible de partager les merveilles reçues du Yoga Iyengar et du Gendai Reiki.

Au moyen d'une pratique posturale aiguisée, Mathilde invite chacun à faire fusionner le corps et l'esprit, à révéler son plein potentiel de joie et à s'aligner à sa lumière intérieure.

Aqua Yoga

L'Aqua Yoga est une pratique dite « Yin ».
C'est une discipline qui permet de se reconnecter à sa féminité.
Cette formation est réservée aux femmes.

L'Aqua Yoga s'inspire des thermes romains et du hammam marocain, espaces permettant de se retrouver et se ressourcer ensemble.
C'est un doux mélange de techniques ancestrales de soins, de mouvements thérapeutiques et de psychologie positive pour apprendre à s'aimer en tant que femme.
L'Aqua Yoga est propice au ressourcement et idéal pour les individus souffrant de problèmes articulaires ou d'arthrose, ainsi que pour les personnes stressées, en surpoids ou les femmes enceintes.
L'élément eau facilite le mouvement et allège le corps.
Ce dernier retrouve ainsi toute sa mobilité et l'esprit œuvre avec plus de fluidité. L'élément eau invite à une renaissance et à une reconnexion au soi profond.

Aqua Yoga

Au programme

Durant cette formation, vous allez apprendre à introduire des postures de yoga traditionnel dans l'élément aquatique.
Vous comprendrez comment utiliser l'eau comme un maître, pour approfondir vos connaissances yogiques.

Une partie portera sur l'apnée et vous expérimenterez des exercices de flottaison et mouvements inspirés du Watsu.
Une emphase sur le pranayama vous permettra de mieux gérer la rétention de la respiration.
En facilitant la relaxation, l'Aqua Yoga se présente comme la discipline idéale pour se reconnecter avec douceur au féminin.

Intervenante

Caroline Nagel est spécialisée dans l'accompagnement pré et post-natal.
Elle développe, à l'aide d'ostéopathes de renom et de maîtres-nageurs, l'Aqua Yoga en 2015.
Cette discipline a vu le jour aux Bains de Léa sur les Champs-Elysées.
Depuis, cette pratique s'est étendue au Mandarin Oriental ainsi qu'au Shangri-La, en vue de partager ses bienfaits au plus grand nombre.

PLANNING

09h00-11h00 : Théorie

11h00-12h15 : Pratique aquatique (au spa)

12h30-13h45 : Pause déjeuner (à la piscine ou sur la terrasse)

13h45-15h30 : Pratique aquatique (au spa)

15h30-17h00 : Théorie

DATES ET LIEU :

Du 1 au 3 Mai 2023
Hôtel Shangri-La Paris
10, avenue d'Iéna, 75116 Paris

*Possibilité de suivre le module à distance via Zoom.

Yin Yoga

Maricha Dumont vous invite sur le chemin du Yin Yoga à cultiver l'**attention**, à rencontrer les **émotions**, à expérimenter le **lâcher-prise** afin de découvrir cette **magie** qui vient de l'**intérieur**.
Devenons **conscients** de ce qui nous permet de **transformer nos réalités**.
Au gré de cet aspect Yang que revêt le monde que nous vivons et qui va à toute vitesse, il est bon et nécessaire de **revenir à l'essentiel** !
Trouvons ces instants de flottement qui nous permettent de nous ressourcer afin de cultiver la **pleine conscience** et la beauté du moment **présent**.

Objectifs

Après avoir suivi la formation, vous pourrez enseigner le Yin Yoga, vous saurez :

- élaborer une séquence intelligente
- décrire les 12 méridiens principaux
- vous référer aux différents éléments présents dans la médecine chinoise
- utiliser divers supports pour aider vos élèves à rester dans les postures en toute sécurité
- lier poésie et philosophie dans votre enseignement et tellement plus encore !

Yin Yoga

Le Yin Yoga est un pont entre le **conscient** et le **subconscient**.
Que vous vouliez l’enseigner ou que vous souhaitiez uniquement explorer votre réalité, vous y trouverez ce que le yoga offre comme **métaphore de la vie**.

Le Yin permet de développer son intuition à partir de l'introspection et ces longs week-ends sont une parfaite opportunité pour prendre un moment pour soi, réfléchir au sens des choses, et à là où l’on en est.

Intervenante

Maricha Dumont condense son savoir et ses années d’expériences en Yin Yoga pour partager avec vous la quintessence de cet art, sa tradition et ses subtilités.
Sa **voix douce** bercera votre apprentissage dans un univers onirique.
À la croisée de différents courants de pensée, ce format unique vous permettra de trouver une application directe et immédiate dans **la vie de tous les jours**.

Module 1 : entre lâcher-prise et volupté (25h)

THÉORIE

- L’histoire du Yin
- La théorie du Yin/Yang
- Comprendre la manifestation des 5 éléments
- Apprendre les principaux méridiens

PRATIQUE

- Les postures fondamentales du Yin Yoga
- Les bénéfices physiologiques de ces postures
- Expérimenter la pratique dirigée du Yin Yoga sur soi
- Visualiser les méridiens sur soi et sur les autres

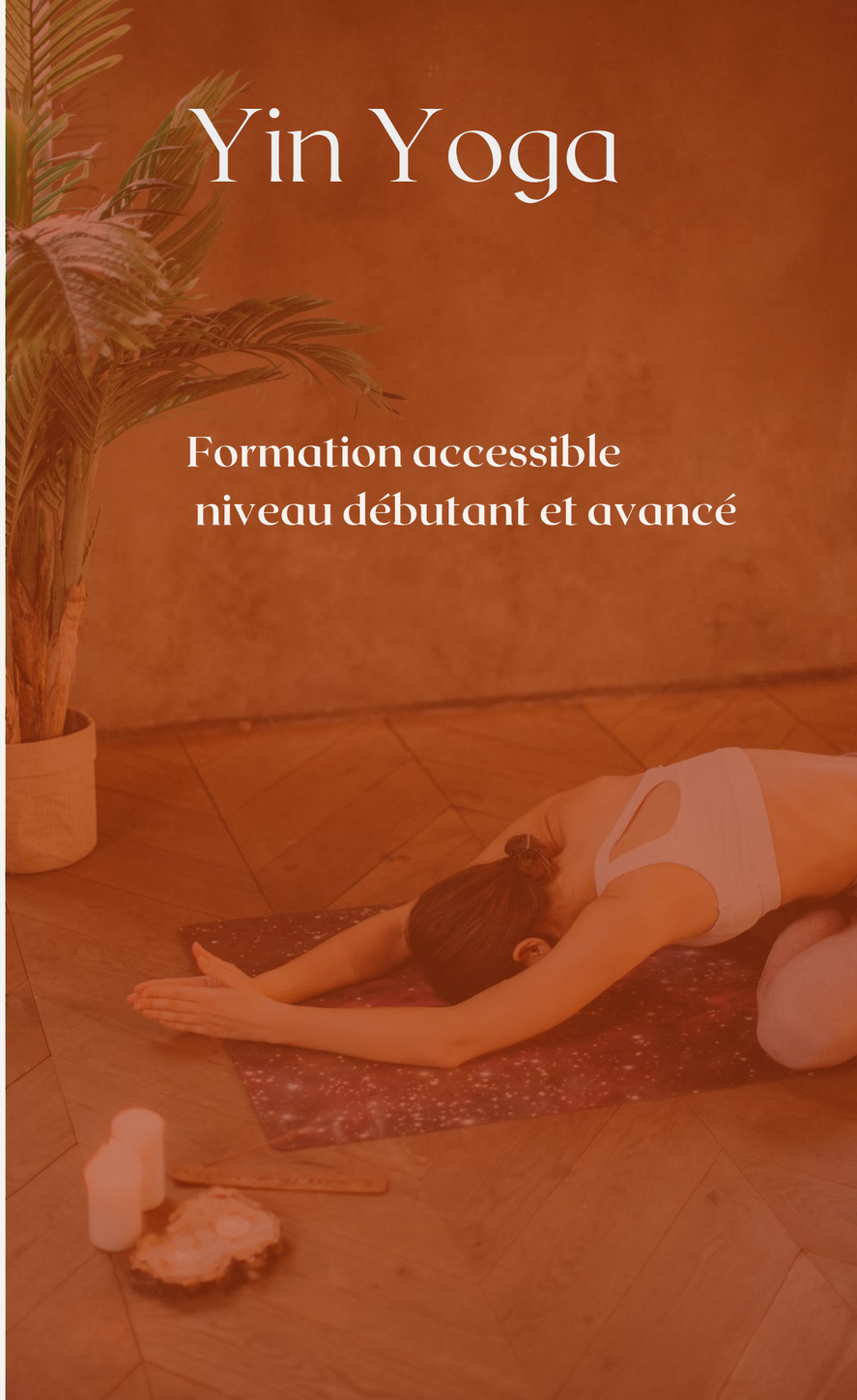
Module 2 : l’alchimie du Yin Yoga (25h)

THÉORIE

- Anatomie appliquée au Yin (fascias, système nerveux, etc.)
- Les 5 émotions de la médecine traditionnelle chinoise
- Mise en perspective avec le Yoga de l’Inde
- Se connecter avec le pouvoir de l’alchimie chinoise

PRATIQUE

- Construire une séquence de Yin
- Utiliser des supports (bolsters, briques, sangles)
- L’art du toucher et de l’ajustement
- Yin Yoga et grossesse



Acro Yoga

L’Acro Yoga est un **art du mouvement** à part entière, une technique qui combine **le yoga, l’acrobatie douce et le massage thaï**.
Dans ce module, nous nous concentrerons sur la pratique dans les airs, (un module entier 25h est consacré au massage thaï au sol).

L’Acro Yoga est une discipline on ne peut plus **ludique** : on perd facilement les **notions d’espace et de temps**, pour construire une **nouvelle perception de notre corps et de ses possibilités**. On établit un rapport de confiance vis-à-vis du monde par le jeu, et notre pratique personnelle s’en trouve propulsée.

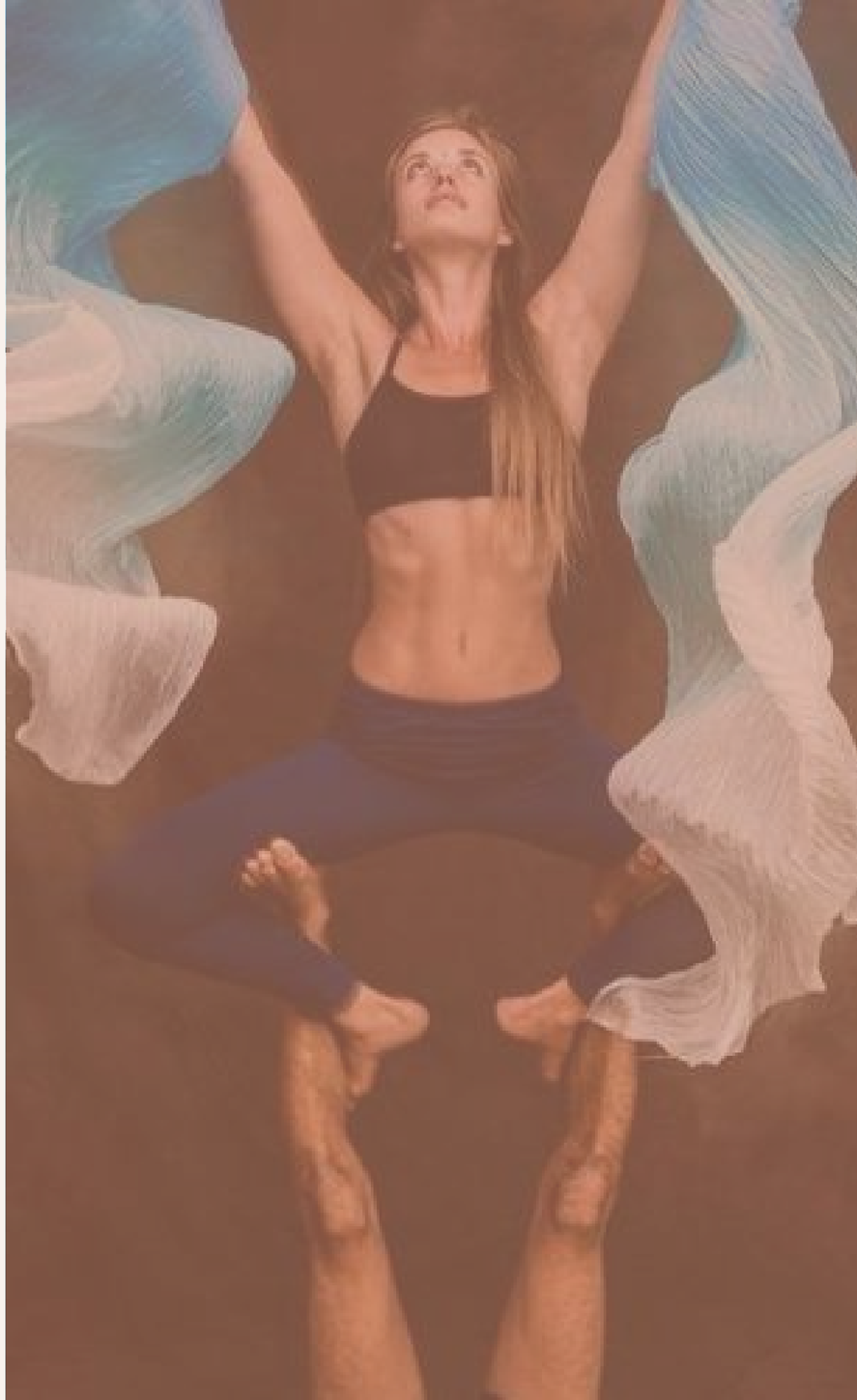
Outre des réflexions sur ce qui entraine la **vitalité** et la **joie**, nous ouvrirons de nombreux espaces de pratique pour intégrer les postures et épandre notre **vocabulaire** du mouvement.

L’Acro Yoga est un vecteur de sensations, pour bouger comme on l’entend, avec **légèreté, grâce et poésie**.

Acro Yoga

Bénéfices

- Apprendre les postures fondamentales de l’Acro Yoga et les transitions acrobatiques, éventuellement les enchainements (Acro Yoga solaire).
- Être en mesure de donner une petite session d’Acro Yoga thérapeutique (Acro Yoga lunaire).
- Donner un massage thaï : "legs love” et autres éléments incontournables.
- Travailler la confiance en soi (dans la pratique aérienne et au sol, ainsi qu’en terme de personnalité).
- Expérimenter des concepts comme la gravité, la chute, la géométrie sacrée et la liberté dans le mouvement.
- Réfléchir sur notre philosophie de pratique et explorer de nouvelles sensations.
- Travailler son rapport aux autres et à la communauté (essai de tous les rôles : base, voltigeur, pareur).
- Être capable d'accompagner et de guider autrui avec tous les enjeux de sécurité possibles.
- Méthodologie d’enseignement pour les professeurs (enjeu de partage, objectifs selon les publics, construction du cours).



Acro Yoga

Pour qui ?

Cette formation s’adresse aux professeurs de yoga qui veulent étoffer leur pratique d’outils ludiques, aux thérapeutes qui s’intéressent à une mobilité fonctionnelle transdisciplinaire, aux passionnés de mouvement, à ceux qui veulent se sentir libres dans leur corps (et curieux de la conscience corporelle), à ceux qui veulent cultiver leur âme d’enfant.

Intervenante

Ola nous offre dans cette formation un goût pour tout ce qui a bousculé et décuplé son chemin du yoga, en intégrant des exercices de théâtre, de danse et de cirque. Elle y condense tout un univers poétique, une recherche qui ne s’est jamais tarie, avec l’envie de poser des questions, d’attiser la curiosité sur les mécanismes du vivant, et d’accéder à un peu plus de joie et de bonheur.

C’est sa pratique d’Acro Yoga et tout ce qu’elle en a partagé d’artistique sur les réseaux qui lui a ouvert de nombreuses portes en 2015 dans les studios parisiens, au retour d’une dizaine d’années nomades, se formant et pratiquant différentes formes d'art du mouvement.

Pré et Post Natal

Une formation Pré et Post Natal complète permet d'accompagner au mieux les femmes durant cette parenthèse si spéciale.
En tant que pratique yogique, nous visons à faire circuler les énergies du corps.

Une invitation à se mouvoir différemment et ainsi éviter de se blesser, être plus à l'écoute de soi, pour pouvoir guider les femmes au mieux lors de cette période si spéciale qu'est la grossesse.

PLANNING

08h00-10h00 :
- Pratique des asanas
- Intentions

10h30-13h30 :
- Anatomie
- Yoga Pré/Post Natal : bénéfices et contre-indications

13h30-14h30 : DEJEUNER

14h30-16h30 :
- Le corps émotionnel d'une femme enceinte (et comment aborder le postpartum)
- Traditions et techniques ancestrales

17h00-18h00 :

- Yoga Nidra
- Respiration et massage de la femme enceinte
- Écorituel

Pré et Post Natal

Objectifs

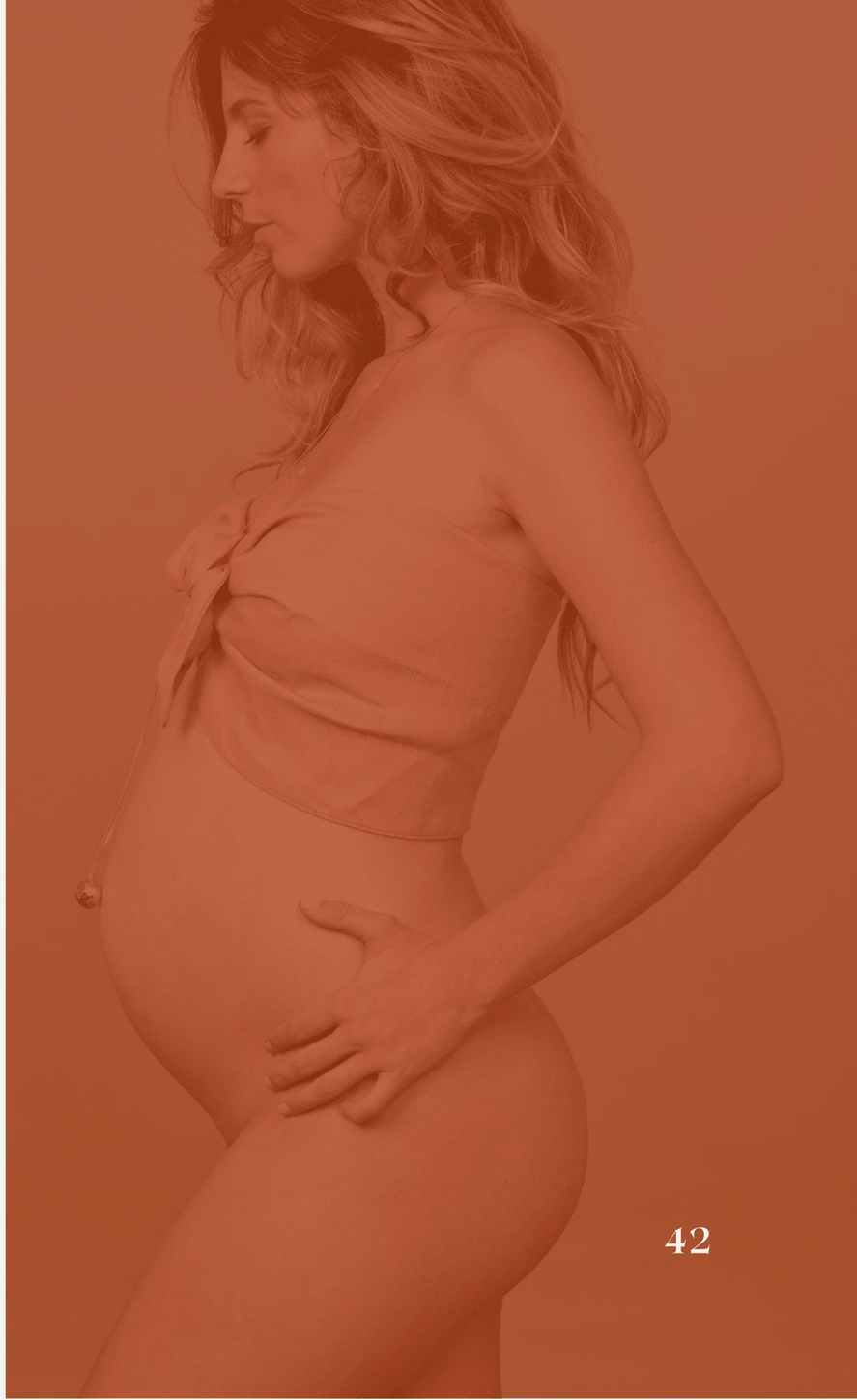
- Identifier les postures de Yoga déconseillées durant la grossesse.
- Découvrir les enseignements des cycles et phases lunaires : la femme étant liée à la Lune depuis toujours, la pratique doit aussi en tenir compte.
- Apprendre à guider une relaxation (Yoga Nidra) qui permette à la mère de se connecter à son bébé.
- Connaître les mouvements à enseigner au partenaire (ou ami.e) pour soulager et accompagner au mieux la future maman.
- Assimiler les techniques de préparation à l'accouchement.
- Recevoir les bases en Anatomie du bassin féminin et du périnée, afin de visualiser ce qui se passe dans le corps de votre élève et ainsi pouvoir l'accompagner comme il se doit.
- Lever le voile sur le Mois d’or, quatrième trimestre de grossesse.
- Accompagner son élève durant la période Post Partum : enseignement de la technique rebozo, mise en place de l’allaitement (non obligatoire), transmission de postures simples à faire avec son bébé.

Intervenante

Caroline Nagel est spécialisée dans l’accompagnement pré et post-natal depuis 9 ans. Elle utilise ses connaissances théoriques reçues en Inde, couplées à l'expérience de ses propres grossesses vécues en Occident, pour proposer une formation complète, naturelle et holistique.

Après avoir étudié la médecine ayurvédique durant plusieurs années, elle se tourne vers les enseignements du Kashmir à Dharamsala.

Riche de ses multiples expériences dans l’Himalaya, Caroline Nagel s’initie avec les moines tibétains, maîtres absolus dans le renforcement du système immunitaire et du rajeunissement de l’organisme par la maîtrise du souffle et de la méditation.



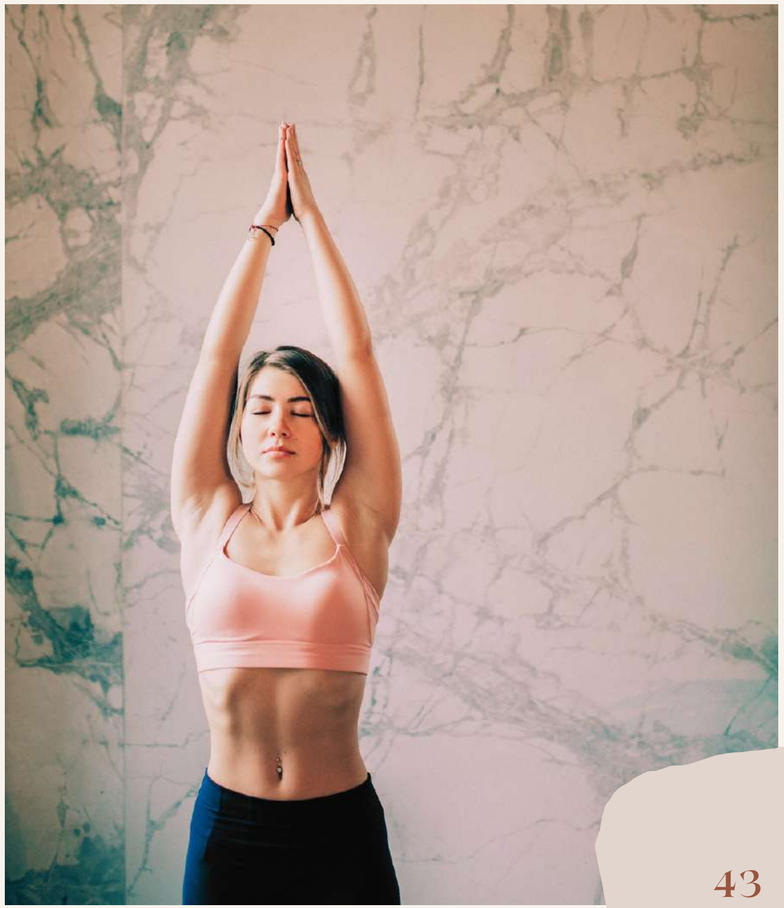
Réservation

Si notre formation résonne avec vos envies, rejoignez-nous.
Deux étapes sont nécessaires à l'inscription à cette formation :

1.La pré-réservation s'effectue sur la billetterie du site internet des Amazones Parisiennes.

2.Le solde tout compte doit être versé auprès de l'école Organic Alchemy (instructions dans le mail suivant la pré-inscription).

⚠ *Votre place n'est confirmée qu'après validation de ces deux étapes.*
⚠ *L'acompte de pré-réservation n'est remboursable en aucun cas.*
⚠ *Par ailleurs, nous retenons 30% de la somme initialement due en cas de désistement de votre part dans les 6 mois précédant le début de la formation, et 50% dans les 3 mois précédant le début de la formation.*
⚠ *Le solde tout compte est dû un mois minimum avant la date de début de la formation choisie.*



Restons en contact

Email :

organicalchemyyoga@gmail.com

Sites internet :

www.lesamazonesparisiennes.com
www.organicalchemyschool.com

Instagram :

@les_amazones_parisiennes
@organicalchemyyoga
@maricha.yoga
@olajasyoga