

Formation Yoga NIDRA 50h

Pré-requis : Avoir 1 an de pratique minimum en yoga et/ou de méditation

Public visé : Enseignants et pratiquants de Yoga, étudiants et enseignants de philosophie, thérapeutes , personnel soignant.

Capacité d'accueil : 12

Durée : 6 jours 1/2 journée d'approfondissement en ligne.

Format : En ligne, présentiel ou hybride.

Formatrices :

- Maimouna aka Amarjap Kaur (Philosophie du Yoga et philosophie occidentale, Kundalini Yoga & Yoga Nidra, Méditation théologie comparée)

Délai d'accès : Le délai pour la mise en place de la formation est habituellement de 3 mois

Objectifs pédagogiques :

1/ Être en mesure d'enseigner 1 séance de Yoga Nidra

2/ Approfondissement de sa pratique personnelle.

3/ Perfectionner et être en mesure de proposer des ateliers thématiques en corrélation avec sa discipline .

Moyens pédagogiques

- Cours théoriques
- Exercices pratiques
- Etudes de cas
- Mises en situation
- Séance de formation en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

Moyens techniques utilisés :

Enregistrements audio & vidéo disponibles en ligne durant toute la durée de la formation

Évaluation : Mise en situation d'une séance.

Remise d'une attestation de fin de formation 50h.

Condition requise : participer à l'ensemble des journées de formation.