

Programme des WE Formation

Octobre

1^{er} WE du 1er et 2 :

Anatomie et mouvement Surya namaskara (salutation au soleil) comme point de rayonnement

Jour 1

Accueil 8H30:

- 9H pratique de groupe 1H30
-
- 10H45 Travail théorique et pratique en petits groupes sur une compréhension dynamique de l'anatomie Partie A Ceinture Scapulaire
- 12H30 pause Déjeuner (chacun apporte son repas léger) moment de partage .
-
- 13H15-16H15 Partie B

16H15 16H30. Respiration et relaxation

Jour 2

Accueil 8H30

- 9H pratique de groupe 1H30
- 10H45 -11H30 Bilan et révisions du travail de la veille
- 11H30 Travail théorique et pratique en petits groupes sur une compréhension dynamique de l'anatomie Partie A Ceinture Pelvienne
- 13H00 pause Déjeuner (chacun apporte son repas léger) moment de partage .
-
- 13H45-16H30 Partie B

16H30 16H45. Respiration et relaxation



2 WE du 15 et 16

. Etude / classification des postures, ajustements, adaptations

Jour 1

Accueil 8H30

-9H pratique de groupe 1H30

-10h45 étude et pratique postures « debout » A en groupe

- 12H30 pause Déjeuner (chacun apporte son repas léger) moment de partage .

-13H15 -16h15 étude et pratique postures debout B en groupe

16H15 16H30. Respiration et relaxation

Jour 2

Accueil 8H30

-9H pratique de groupe 1H30

-10H45 -11H30 Bilan et révisions du travail de la veille

-11H30-13H00 étude et pratique postures « au sol » A en groupe

- 13H00 pause Déjeuner (chacun apporte son repas léger) moment de partage .

13H15 -16h15 étude et pratique postures « au sol » B en groupe

16H15 16H30.

Respiration et relaxation



Novembre

3^{WE} du 5/6

Le champ énergétique « les chakras » notion de « ré-équilibrage »

Jour 1

Accueil 8H30

-9H pratique de groupe orientée sur les ouvertures 1H30

-10H30-11H30 révisions de groupe

-11H30 13H00 Les chakras/ les bandas champ énergétique A

- 13H00 pause Déjeuner (chacun apporte son repas léger) moment de partage .

-13H45- 16H15 Les chakras/ les bandas champ énergétique B

16H15 16H30. Respiration et relaxation

Jour 2

Accueil 8H30

-9H pratique de groupe 1H30

Cette journée sera consacrée à la construction en groupe d'une séance complète unifiant :

-Anatomie en mouvement dans le mélange des postures

- énergétique dans le choix de l'équilibre de la construction

- Variété dans la

proposition des adaptations

- 16H15 16H30.

Respiration et relaxation



4^{WE} du 19/20

Jour 1

Accueil 8H30

-9H pratique de groupe 1H30

-10H45 -13H00

« *Pranayama* »

-Le système respiratoire , sa mécanique

-Les techniques de Pranayama

- 13H00 pause Déjeuner (chacun apporte son repas léger) moment de partage .

-13H45 16H15 le lâcher prise par le pranayama

-le chemin de la méditation

Jour 2

Accueil 8H30

-9H pratique de groupe 1H30

Journée consacrer à la construction de 3 formes de pratique :

-le sas du début de cours

- celui de fin de cours

- D'une séance complète autour de la conscientisation de la respiration

16H15 16H30. Respiration et relaxation



Décembre

5 *WE du 3 et 4*

La pédagogie, l'art de l'enseignement

Accueil 8H30

9H-9H30 self practice

9H30 10H30 pratique de groupe

10H45 12H30 La construction pédagogique , les différentes formes.
Les outils de préparation

- 12H45 pause Déjeuner (chacun apporte son repas léger) moment de
partage .

13H30 - 16H00 travail de construction pédagogique (suite) et approche de la
musicalité. La phrase musicale, comprendre et se nourrir du rythme
-Musique et Vinyasa

16H15 16H30. Respiration et relaxation



6^{WE} du 17 et 18

Jour 1

Philosophie et présentations des grands écrits

CE we est aussi dédié aux révisions , nous aurons accumulé un grand nombre d'informations sur l'assimilation des grands principes . Il sera temps pour nous de revoir et se rassurer, poser toutes les questions importantes pour vous .

Mais ce sera aussi un we de construction sur le cours a créer , nous échangerons, vivrons quelques séquences afin de mettre tout le monde à l'aise .

Namaste
H. Munoz

